PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**NATALY ROCIO PRADA MOYANO**
3. FECHA:	2021-08-05	4. HORA:	Jueves,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2 ,3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo diferentes tipos de movimiento con y sin elemento, les aplico diferentes velocidades y direcciones.

COGNITIVA :
Identifico funciones que realiza los diferentes segmentos de mi cuerpo cuando ejecuto un ejercicio.

PSICOSOCIAL :
Relaciono los conceptos de ciudadanía y construcción de ciudadanía incluyente a través de las practicas cotidianas

LUDICA :
Reconozco en los juegos la competencia como un factor de motivación

TEMA :
Identifica las destrezas motoras básicas de locomoción por medio de ejercicios simples

SUBTEMAS :
PATRONES DE MANIPULACION (lanzar, atrapar, golpear) VELOCIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO/TEMPORAL - AJUSTE POSTURAL.

IMPLEMENTACION :
10 VASOS DESECHABLES, 10 BOLITAS DE PAPEL, 2 PELOTAS MEDIANAS QUE REBOTEN, UN RECCIPIENTE.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
BIENVENIDA AL C.I BALONMANO: Saludo inicial, toma de asistencia y recordar las normas para el desarrollo de la clase en cuanto a los ejercicios u actividades, el horario, el vestuario indicado, la forma de participar, el manejo de la hidratación durante la misma y del lenguaje. Por otro lado se dará a conocer el objetivo de la clase. 1.Se ubican 5 bolitas de papel o vasos desechables a una buena distancia de tu lado izquierdo y 5 bolitas de papel o vasos desechables a una buena distancia de tu lado derecho, en el momento en que la docente les indique un lado tienen que ir a coger dicho elemento y traerlo al centro rebotando el balón con la mano indicada. 2. Realizamos estiramientos y movilidad articular de miembros inferiores y superiores. (algunos propuestos por la formadora y otros por los estudiantes)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ubican 5 elementos, lo más separados posible, se ubica en el punto inicial y deberá correr hacia el primer objeto, se devuelve desplazándose hacia atrás, después va hasta el segundo y así sucesivamente hasta llegar al último objeto, lanzando el balón con la mano que le indique la formadora. Para salir a realizar el recorrido, el estudiante se ubicará en el punto inicial en una postura específica como, sentado, acostado boca abajo, boca arriba, de lado, posición de gateo, entre otros, y deberá esperar a que la docente le dé la salida. 2. Driblar los 2 balones al mismo tiempo o alternamente manteniendo un cuaderno en la cabeza, en desplazamiento y estático. 3. Te vas a ubicar de espalda con la pared y vas a poner un balón o bomba entre la espalda y la pared y vas a agacharte 10 veces y ponerte de pie sin que se caiga el elemento al piso. También te desplazaras por la pared sin que se caiga el balón de la pared.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzar la pelota por entre las piernas de espaldas al recipiente. 10 veces con mano derecha y 10 con izquierda.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realizamos los siguientes estiramientos: Apoyando la espalda en una pared, inclínate hacia adelante con una pierna flexionada hacia el frente y la otra estirada. Las plantas de tus pies deben estar apoyadas en el suelo y en línea hacia adelante. Eleva el hombro hasta colocarlo a 90°, con la mano del otro brazo ejerce presión sobre el codo estirando y manteniendo la tensión. Mantén la postura durante 15 segundos y repite el movimiento 3 veces. Estando de pie, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de tus muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. Al flexionar exhala y al levantarte, inhala. Mantén la posición de 10 a 15 segundos y alterna con la otra pierna.

TIEMPO

10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-08-05	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	BALONMANO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028721919	NEYMAR CORDOBA	Asistio
1034403144	ANDRES SEBASTIAN CAÑAS	Asistio
1015439566	BRENDA SOFIA BERNAL	Asistio
1066740413	YOMAR ANDRES JULIO	Asistio