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:	2021-08-02	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	0 ,1 ,2

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 :
RECONOCE EL CONTROL DE LOS SEGMENTOS COPORALES A TRAVÉS DEL CONTROL Y ADAPTACION DEL ELEMENTO

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

IMPLEMENTACION :
2 PELOTAS QUE REBOTEN

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. MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO Por cada ejercicio de movilidad articular de 15 segundos realizamos un estiramiento propuestos por los estudiantes aleatoriamente. Juego carreras: Lanzo el balón rodado por el suelo y corro rápidamente para atraparlo al final del trayecto/ lanzo la pelota hacia arriba la dejo rebotar 1 vez y la atrapo mientras corro a tocar un punto y vuelvo para atraparla.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
EJERCICIOS CONTROL BALON 1. Con las piernas abiertas sostengo con las 2 manos el balón en medio de las piernas con una mano por delante y la otra por detrás, intercambio de lugar las manos sin dejar caer el balón. 20 veces 2. Reboto la pelota alto para darle rápidamente la vuelta a un objeto y atrapar la pelota antes de que caiga al suelo. 3. Saltar pasando por encima de un objeto ubicado en el suelo de un lado al otro rebotando en uno de los 2 lados para pasar y volver para alcanzarlo atrapar. (15 cada lado) 4. Lanzar la pelota hacia arriba en supinación, realizo con ese mismo brazo un giro o circulo para volver atrapar la pelota sin dejarla caer. (20 con cada mano) 5. Lanzamiento en simultaneo y alterno con las 2 pelotas a la vez con la mano en supinación sin dejar caer la pelota al piso. 6. Con una pelota agarrada con una mano golpear la otra pelota para sostenerla 20 golpes y 20 rebotes.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzo la pelota por detrás de la espalda para introducirla dentro de un recipiente pasando esta por encima de mi cabeza. Realizo 10 lanzamientos con cada mano.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizamos ejercicios para la vuelta a la calma tales como -Postura de la cobra - Postura de la vaca gato - Posición del feto - Estiramiento estelar cada ejercicio lo sostenemos 30 segundos. VIDEO CAPACIDADES COORDINATIVAS.

TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-08-02	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	BALONMANO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222209205	JUAN DAVID SILVA	Asistio
1031833731	JUAN ESTEBAN ABRIL	Asistio
1141129070	SARA SOFIA MORALES	Asistio
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA	Asistio
1013144089	MARTIN DAVID CASTILLO	Asistio
1028843893	ELIZABETH RODRIGUEZ	Asistio
1016962533	ISABELA CASTAÑO	Asistio
1141124431	JUAN PABLO MALDONADO	Asistio