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:	2021-08-04	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	16
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 - FUERZA

IMPLEMENTACION :
MALETA CON 1 KILO DE PESO - 6-8 ZAPAZTOS - 2 PELOTAS QUE REBOTEN MEDIANAS - 4 PAPELES (rojo, azul, verde, amarillo)

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
IENVENIDA 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. Rodar por el suelo con la mano la pelota en forma de zig zag por los zapatos 5 recorridos con la mano derecha y 5 con la izquierda; luego realizaremos lo mismo con los pies. ¿Cuál control es mas fácil con la mano o el pie?

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
RUTINA CON PESO (con la maleta puesta pesando 1 kilo) - Caminata en zancada amplia rebotando el balón entre las piernas en cada zancada. 5 recorridos ida y vuelta. - Sentadilla lanzando el balón. - Equilibrio en un solo pie golpeando el balón con mano intercalada durante 1 minuto con cada pierna.4 series - Dribling con 1 mano mientras la otra levanta la maleta del piso. 1 minuto cada mano 4 series - Saltando en zig zag por entre los zapatos con la maleta en los brazos. LANZAMIENTOS EN PROPIOCEPCION - Lanzamiento a punto fijo en pared en un solo apoyo primero con un balón cada mano 20 lanzamientos y luego con los 2 balones al mismo tiempo 20 lanzamientos. - Lanzamiento en 1 solo apoyo a mayor distancia con trabajo de puntería a la pared con puntos fijos.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Rebotar el balón con un solo apoyo cada pierna 1 minuto. con un balón y con 2 al mismo tiempo.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: 1.Manos, rodillas y pies en el suelo, trata de tocar tus pies con los glúteos. 2.Rodillas y pies en el suelo, lleva las manos atrás y trata de tocar tus pies con los glúteos. 3.Frente a la pared, un pie adelante y el otro atrás. 4.Acostado boca arriba, llevar una rodilla al pecho sostener 15 segundos cada una y luego sostengo las 2 al mismo tiempo. 5. De pie, cruza un pie y baja a tocar la punta de ambos. 6. Sentado cruza un pie sobre el otro y llévalo al pecho. RETROALIMENTACION: Dificultades y fortalezas en la ejecución de los ejercicios.

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:	2021-08-04	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 11	
4. Grupo:	BALONMANO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025327229	LAURA SOFIA SERRATO	Asistio
1028951003	HANNA ISABELA CAMARGO	Asistio
1016962533	ISABELA CASTAÑO	Asistio
1141124431	JUAN PABLO MALDONADO	Asistio
1141127157	JUAN FELIPE PRIETO	Asistio