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:	2021-08-18	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	13
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 :
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
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. 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
an 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:	2021-08-18	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	BALONMANO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141129070	SARA SOFIA MORALES	Asistio
1145226551	NATALIA PARRA	Asistio
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA	Asistio
1013144089	MARTIN DAVID CASTILLO	Asistio
1028403713	IANN MATTIAS ANACONA	Asistio
1016962533	ISABELA CASTAÑO	Asistio
1034305871	KAROL VALERIA RAMIREZ	Asistio
1141127157	JUAN FELIPE PRIETO	Asistio