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:	2021-08-30	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	0 ,1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo distintos movimientos corporales combinados entre sí con habilidades físicas.

COGNITIVA :
Resuelve problemas motrices mediante procesos de observación y percepción propioceptiva con autocontrol corporal, postural y de autorregulación en la práctica.

PSICOSOCIAL :
Integro a mi familia dentro de los beneficios biopsicosociales del deporte en el proyecto de vida.

LUDICA :
Identifica practicas lúdicas y deportivas entendiendo reglamentación.

TEMA :
Desarrolla movimientos corporales propios, con elementos externos que le permiten un mejor desarrollo y adaptación al deporte durante la ejecución de las clases.

SUBTEMAS :
Reconoce patrones de desplazamiento por medio de la práctica deportiva.

IMPLEMENTACION :
BOTELLA - CUERDA O CORDONES - BOLSA DE BASURA GRANDE - 2 PELOTAS - 10 VASOS DESECHABLES - 10 BOLITAS DE PAPEL - RECIPIENTE.

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. Desplazarse rodando la botella con el pie de un punto a otro durante 2 minutos cada pie, usando diferentes formas de desplazarse. 2. Realizamos ejercicios de movilidad articular de la cabeza a los pies. VIDEO SOBRE LA FAMILIA

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Meterse dentro de una bolsa de basura para desplazarse saltando al primer nivel recoger 3 bolitas de papel, luego pasa al otro nivel y recoger otras 3 bolitas de papel y se dirige al último nivel para recoger las ultimas 3 bolitas, se desplaza al final y saca las bolitas para empezar a lanzarlas desde el punto más lejano dentro de un recipiente. 2. Lanzan la pelota rodada por el suelo y el estudiante con un recipiente boca abajo corre para tratar de atraparla. 3.Ubicar dos vasos de plástico a 2 metros separados a una distancia de 30 centímetros entre si para realizar lanzamientos con la pelota por el suelo, la idea es que la pelota pase por medio de los vasos. 4.Carrera de equilibrio con una botella en la mano y una pelota en la otra lanzando por un tiempo determinado y luego rebotando (en el mismo puesto o en desplazamiento) 5.Levantar una pelota del suelo con la fuerza delo rebote que da la mano.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Se amarra una cuerda o cordón en la parte de atrás del pantalón. Que quede como una cola. Luego, coloca una botella plástica en el piso, sin tapa. Se trata de introducir la cuerda al interior de la botella.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizo los siguientes ejercicios para la vuelta a la calma: 1.Ubícate de rodillas y lleva tu pecho al suelo, con los brazos estirados hacia al frente (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita) 2. Acuéstate boca abajo en el suelo y levanta tu tronco con ayuda de los brazos, sostente. 3. Levántate del suelo e inclina tu brazo derecho para tocar la punta de tu pie, deja siempre las rodillas rectas, haz lo mismo del lado izquierdo (no fuerces, llega hasta donde tu cuerpo lo permita).

TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria