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:	2021-08-19	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2 ,3

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 :
PALO DE ESCOBA - CUBETA DE HUEVOS - 10 BOLITAS DE PAPEL - PELOTA- 10 VASOS DESECHABLES - BOTELLA DE PLASTICO - CORDONES O CUERDA-CUADERNO.

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. Llevar con un palo por entre un zigzag de vasos desechables una pelota, hacia adelante y hacia atrás. 2. Ejercicios de movilidad articular.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Se ubicará una cubeta de huevos con puntajes de 50 a 100 (para contabilizar el mayor puntaje) en el piso y a una distancia de 2 o 3 metros se lanzarán las bolitas de papel intentando que se queden sobre la cubeta, anotando el mayor puntaje posible en un tiempo determinado. 2.Golpear con la palma de la mano (o puedes simular raquetas con un cuaderno o una tabla pequeña) la pelota pequeña contra la pared, para responder la pelota se debe dejar caer una sola vez en el piso, puede usar cualquier mano para golpear la pelota, pero no puede desplazarse del lugar de ubicación, solo estirarse hasta donde sus extremidades lo permitan. 3.Lanzo 2 pelotas al mismo tiempo para que reboten y caigan dentro de un recipiente cada una respectivamente ubicados a 30 centímetros entre sí. Lanzamiento directo con picado. 4. Se venda los ojos para tumbar la pirámide de vasos ubicada a 2 -3 metros en un tiempo límite, rodando la pelota por el suelo con los pies y manos (10 lanzamientos con cada parte)

TIEMPO
45 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Se amarra un extremo de la cuerda a la boca de la botella y la otra la amarras a tu cintura esto debe quedar mas largo que la altura de tu cintura e intentara pasar la botella de acostada a estar de pie o verticalmente sin la ayuda de las manos.

TIEMPO
5 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). 4. Realizo crucigrama de deportes.

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria