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:	2021-08-24	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	14
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 :
2 BOTELLA - 2 PELOTAS - 10 VASOS DESECHABLES - 10 BOLITAS DE PAPEL - RECIPIENTE - ZAPATOS - 15 FRIJOLES.

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. Formo un cuadrado con 4 objetos y para cada recorrido entre punta y punto lo realizaras cumpliendo una instrucción. A: conducir la pelota con un pie B: saltar en un pie C: Driblando con una mano D: Caminar en punta de pies y talones. Ejercicios de movilidad articular.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Formar un rectángulo con zapatos y dejar en 2 esquinas un balón encima, se desplaza de un punto a otro para para dejar el balón y coger el que estaba allí y dejarlo en otro punto. 2. Lanzar al mismo tiempo con el pie y con la mano intercaladas las pelotas para tumbar las botellas ubicadas a 3 metros. 10 lanzamientos con cada miembro. 3. Lanzar la pelota hacia arriba y tocar la mayor cantidad de zapatos antes de que caiga la pelota. 4. Usar un cuaderno para golpear la pelota e introducirla dentro de un recipiente. 10 lanzamientos con cada mano dejando picar una vez la pelota.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Correr lo mas rápido posible de un punto a otro en el menor tiempo posible para introducir en una botella 15 frijoles uno por uno.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizo los siguientes ejercicios para la vuelta a la calma: 1.Sentados doblan las rodillas juntando la planta de los pies para deslizar los brazos extendidos hacia el frente para poner la frente sobre los pies. 2. Arrodillados apoyando la cola en los talones extiende los brazos y coloca la frente sobre el suelo. 3. Apoyar manos y pies sobre el suelo y elevar la cadera extendiendo brazos y piernas. Desarrollar un rompecabezas.

TIEMPO
10 MINUTOS