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:	2021-08-26	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	25
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 :
4 OBJETOS (Zapatos, peluches, cartuchera, botella) 1 cuaderno.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
BIENVENIDA AL C.I BALONMANO: Presentación del C.I. y la Formadora, recalcar aspectos importantes dentro del desarrollo en la virtualidad. Por otro lado se dará a conocer el objetivo de la clase. 3. LLAMADO A LISTA corroborar que escriban datos e el chat 4. MOVILIDAD ARTICULAR: construcción de una secuencia de movimientos articulares por parte de algunos niños de la clase que los demás deben repetir en el orden dado. 5. VIDEO ALUSIVO AL BALONMANO.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 Realizar una secuencia de desplazamientos siguiendo la indicación tal como: Adelante-atrás-derecha- izquierda siempre volviendo al centro después de cada desplazamiento para arrancar a la siguiente dirección. Se ubica un elemento en cada punto formando una cruz aproximadamente a 5 o 6 pisadas de distancia entre si. Se propone que 4 niños proponga una secuencia diferente a replicar a la mayor velocidad posible. 2.Ubicando los elementos a 2 pisadas de distancia pasar entre ellos a la mayor velocidad posible durante 30 segundos, haciendo 4 repeticiones con un descanso de 1 minutos entre cada una. Podrán realizarse saltos con 2 pies o a un pie intercalado entre los espacios conservando los mismos tiempos para su ejecución. 3. Realizar desplazamientos en Zig Zag conservando la misma ubicación de los elementos en el suelo pero realizando dichos desplazamientos combinándolos hacia atrás y adelante por 10 repeticiones de manera consecutiva. 4. Rodear una línea construida con los elementos de mas o menos 8 pisadas de largo con desplazamientos laterales durante 30 segundos en 3 repeticiones con un descanso de 1 minuto entre cada repetición. Repite cada uno de los anteriores recorridos con desplazamientos de espaldas y llevando un cuaderno sobre la cabeza sin que este caiga al suelo, para hacer mas complejo los desplazamientos.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Colocar sobre la cabeza un cuaderno o libro y realizar la mayor cantidad de sentadillas sin que se caiga el cuaderno.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades con relación a los objetivos motrices y a la identidad de genero desde la perspectiva de la experiencia de cada niño con relaciòn a la practica deportiva de niños y niñas durante la sesión de clase, mientras realizamos estiramiento. Recordamos la importancia de las normas de la clase.

TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria