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:	2021-08-31	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	15
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 :
ZAPATOS U OBSTACULOS PELOTA PEQUEÑA/ MEDIAS/ BOLA DE PAPEL/PELUCHE

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
BIENVENIDA AL C.I BALONMANO: Saludo inicial, toma de asistencia y video del deporte. 2. REGLAS DE CLASE Y OBJETIVOS: Recordar los lineamientos bajo los cuales se van a desarrollar las sesiones en cuanto a la forma de desarrollar los ejercicios u actividades, aspectos como 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 . 3. MOVILIDAD ARTICULAR Y DESPLAZAMIENTOS: Por cada ejercicio de movilidad articular de 15 segundos realizaremos un movimiento a una velocidad moderada en el puesto. (saltos a un pie, con ambos pies, en forma de estrellita, llevando talones a cola o rodillas al pecho) cada uno de 45 segundos y luego 15 segundos de movilidad articular.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES CORDINACION CON ELEMENTO. 1. Realizar la mayor cantidad de lanzamientos en un mismo punto, lanzando y recibiendo con ambas manos. 2. Realizar lanzamientos con ambas manos y aplaudir (adelante y atrás) antes de atraparla en un punto fijo, ir aumentando la cantidad de aplausos en cada intento. 3. Realizar lanzamientos con una mano y atrapando con la otra durante el desplazamiento de un punto a otro. (desplazamientos laterales) 4. Lanzar y atrapar con la mano derecha durante 2 minutos mientras se desplaza de un punto a otro, luego cambia de mano y repite el ejercicio. 5. Lanzar desde la posición de sentado, levantarse y atrapar el objeto intercalando los lanzamientos entre derecha e izquierda. 6. Lanzar el objeto con la mano dominante, tocar el suelo con la mano débil y atrapar con las 2 manos durante un tiempo determinado. 7. Lanzar el objeto por entre las pierna intercalando los lanzamientos y atraparla con la otra mano. 8. Lanzo el objeto intercalando manos giro 360° y la atrapo. 9. Lanzar el objeto acostado con ambas manos y lo atrapa sentado (contabilizando la mayor cantidad de veces sin que se caiga el objeto) 10. Acostados lanzar el objeto con una mano y atraparlo con la otra contabilizar la mayor cantidad de veces que puede hacerlo consecutivamente sin caer el objeto.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Desde la posición acostado pongo la pelota/objeto entre los pies, con ayuda de las piernas impulso el balón/objeto para lanzarlo hacia arriba sentarse y atraparlo rápidamente sin dejarlo caer.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, mientras realizamos algunos ejercicios de YOGA (pose del GATO, del MONTAÑITA, de la SERPIENTE, respiración de la ABEJA)

TIEMPO
10 MINUTOS