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:	2021-09-13	4. HORA:	Lunes,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	16
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianzo los patrones básicos de movimiento y las habilidades motrices a través de acciones de juego para mejorar el control de la respiración, evitar la fatiga, e identificar cambios a nivel funcional del cuerpo.

COGNITIVA :
Distingo que son las habilidades, de las capacidades físicas del movimiento, a través de ejercicios y explicaciones del mismo para identificar que acciones de movimiento hay que mejorar y cuales están en optimas condiciones.

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

LUDICA :
Reconozco las reglas básicas establecidas en la realización de ejercicios o formas jugadas mediante recordatorios de la norma para mejorar la convivencia con los compañeros y demás personas.

TEMA :
Combina acciones corporales durante la ejecución de un ejercicio propio del deporte.

SUBTEMAS :
Incrementa el concepto de manipulación de elementos con referencia a distancia y altura.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-09-13	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	BALONMANO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019114220	MARIANA ISABELLA JIMENEZ	Asistio
1016733476	EMILY ARIANA MONCADA	Asistio
1028405051	MARGELIS FLORES	Asistio
N37664575939	ISABELLA CRISTINA GUTIERREZ	Asistio
1022996147	STEFANY LUCIA CARMONA	Asistio
1016601589	MATIAS DAVIS CERVANTES	Asistio
1014885927	ANA LUCIA MARTINEZ	Asistio
N37664699152	ROSIBELL ANDREA MORILLO	Asistio
1216971326	LINA MARCELA FLOREZ	Asistio
1201234232	MAYLENA RAMOS	Asistio