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:	2021-09-15	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	27
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 :
Reconozco los limites que tengo en mi casa y la importancia de respetarlos.

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 :
Manipula objetos con los miembros superiores e inferiores a través de cada ejercicio propuesto

IMPLEMENTACION :
10 BOLITAS DE PAPEL - 10 VASOS DESECHABLES - 2 CUADERNOS - 3 CUCHARAS -1 PELOTA - 1 CUBETA DE HUEVO - UNA BOTELLA - UN LAZO.

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. Realizar 20 saltos con lazo o pasar de un lado al otro de un objeto por cada ejercicio de movilidad articular. Retahíla con golpe de balón en el suelo "al pin, al pon, a la hija del conde Simón. A la lata, al latero a la hija del chocolatero"

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Pasar de un punto a otro las 10 bolitas de papel con ayuda de 2 o 3 cucharas hasta llegar a la cubeta usando una sola mano y con las 2. variante: llevar la bolita con una cuchara en una mano y en la otra la pelota driblando. 2. Llevar de un punto a otro la pelota rodándola sobre 2 cuadernos cada uno sujeto con una mano para llegar hasta un recipiente sin dejar caer la pelota al suelo. 3. Cruzar 1 bolita de papel por todos los huecos de la cubeta, para ir avanzando debe lanzar la pelota y tumbar una botella ubicada a 2 metros de distancia.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Hacer equilibrio con una botella en la cabeza mientras se desplaza de un punto a otro para llevar un vaso desechable e ir armando una torre.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: 1.Manos, rodillas y pies en el suelo, trata de tocar tus pies con los glúteos. 2.Rodillas y pies en el suelo, lleva las manos atrás y trata de tocar tus pies con los glúteos. 3.Frente a la pared, un pie adelante y el otro atrás. 4.Acostado boca arriba, llevar una rodilla al pecho sostener 15 segundos cada una y luego sostengo las 2 al mismo tiempo. 5. De pie, cruza un pie y baja a tocar la punta de ambos. 6. Sentado cruza un pie sobre el otro y llévalo al pecho. RETROALIMENTACION: Dificultades y fortalezas en la ejecución de los ejercicios

TIEMPO
10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-09-15	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	BALONMANO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016961503	EMILY VANNESA CAMELO	Asistio
1019114220	MARIANA ISABELLA JIMENEZ	Asistio
1016733476	EMILY ARIANA MONCADA	Asistio
N37664575939	ISABELLA CRISTINA GUTIERREZ	Asistio
1031828975	EDWIN SAMUEL DIAZ	Asistio
1014259949	SHAIRA STEFANIA SUAREZ	Asistio
1029293324	MELANNY SOFIA LOPEZ	Asistio
1016601589	MATIAS DAVIS CERVANTES	Asistio
1014885927	ANA LUCIA MARTINEZ	Asistio
N37664699152	ROSIBELL ANDREA MORILLO	Asistio
1201234232	MAYLENA RAMOS	Asistio