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:	2021-09-20	4. HORA:	Lunes,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

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 :
Reconoce las funciones de la familia a través de sus propias experiencias.

LUDICA :
Identifica practicas lúdicas y deportivas entendiendo reglamentación

TEMA :
Comprende la importancia de las capacidades básicas en el desarrollo de la práctica deportiva.

SUBTEMAS :
Combina patrones manipulación con el trabajo de diferentes gestos técnicos.

IMPLEMENTACION :
10 HOJAS DE PAPEL - 10 BOLITAS DE PAPEL - 10 BOLITAS DE MEDIAS - 1 BOTELLA - 3 BOLSAS PLASTICAS - LAZO - 10 VASOS DESECHABLES.

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. Juego de la GOLOSA con hojas organizo en el piso el tablero de la golosa para lanzar una bolita de papel y realizar los saltos según la indicación de la profesora, finalizamos con algunos ejercicios de movilidad articular.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Ruedo la pelota con el pie mientras con cada mano lanzas 10 bolitas de medias para intentar tocar la pelota antes de llegar al otro punto. Realizo 5 intentos con cada mano llevando el puntaje. 2. Ubicar una botella o pelota lo mas lejos posible e ir lanzando las bolitas de medias para dejarlas lo mas cerca posible usando diferentes formas de lanzar. Realizo 5 intentos con cada mano llevando el puntaje. 3. RETOS DE LA BOTELLA: Introduzco la botella llena de agua en una bolsa y la amarro, luego amarro esta con lazo o bolsas para luego arrastro la botella por entre los vasos con una mano sin tocarlos (3 recorridos con cada mano); luego pasara la botella como un péndulo por entre los vasos sin tumbarlos (3 recorridos con cada mano) y por ultimo se encargara de tumbar los 10 vasos ubicados en fila. (3 recorridos con cada mano).

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzar la botella hacia arriba para que caiga de cola. 5 intentos con cada mano.

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA : Retroalimentación de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión de clase, mientras realizamos algunos ejercicios de estiramiento manteniéndolos durante 20 segundos y alternándolos con desplazamientos de baja intensidad en puntas de pies, en talones, con borde interno y externo en lo posible descalzos. VIDEO DE LA FAMILIA (Reflexión)

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria