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:	2021-09-29	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	18
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 :
Comparto reflexiones con respecto a mis relaciones familiares

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 VASOS DESECHABLES - 10 BOLITAS DE PAPEL - CUCHARA - TOALLA PEQAUEÑA- PELOTA.

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. Ejercicios de dribling en desplazamiento en zig-zag hacia adelante/atrás y ejercicios de movilidad articular.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Llevar una bolita de papel sobre un vaso desechable mientras driblan con la otra mano (10 con mano derecha/izquierda) 2. Llevar en cada mano una bolita sobre un vaso desechable y en la boca otra bolita desplazándose de un punto a otro conduciendo un balón. (5 pie derecho/5 pie izquierdo) 3. Saltar llevando una toalla enrollada sobre los pies mientras lanzo y atrapo una bolita de papel con un vaso (2 vasos al mismo tiempo) 4. Lanzo y atrapo una pelota con ayuda de una toalla sujeta con las manos de un punto a otro hasta introducirlo en un recipiente.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Poner una toalla en la cabeza para que deslice y caiga sobre el muslo y luego sobre el pie.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION: Realizo estiramiento de extremidades superiores e inferiores 20 segundos en cada ejercicio y realizamos algunas posturas de yoga. compartimos dificultades que se nos presentaron durante la ejecución de los ejercicios de la clase. VIDEO REFLEXION DE LA FAMILIA

TIEMPO
10 MINUTOS