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:	2021-09-09	4. HORA:	Jueves,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	16
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 :
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 :
2 BOMBAS 10 OBJETOS PEQUEÑOS (borradores, tajalápices, canicas) 1 ROLLO DE PAPEL HIGIENICO O VASO PLASTICO 10 a 15 VASOS DESECHABLES 10 ZAPATOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA AL C.I. BALONMANO Recalcar aspectos importantes dentro del desarrollo de la sesión de clase en la virtualidad, por otro lado se dará a conocer los objetivos y actividades de la clase. 2.BOMBA Y EQUILIBRIO: Saltando en un pie con el otro pie extendido en el aire golpeo 2 bombas cada una con una mano sin dejarla caer intercalando los golpes y también de forma simultanea y luego cambiamos de pie de apoyo. 4. Lanzo o golpeo la bomba lo mas alto posible mientras cae intento introducir un objeto pequeño dentro del rollo de papel higiénico estando de pie (realizo 10 intentos) para contabilizar cuantos objetos puedo introducir.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Realizo una pirámide de zapatos y me ubico a una distancia de 10 pasos sencillos para lanzar con la mano 10 veces con derecha y 10 con izquierda, llevando el conteo de cuantos zapatos tumban en total por los 20 lanzamientos. (teniendo en cuenta la postura de lanzamiento del balonmano) 2. Ubico en forma de "bolos" 10 vasos y me coloco en frente a 15 pasos de distancia realizo 10 lanzamiento con la mano derecha y 10 con izquierda contabilizando la cantidad de vasos que tumbo en total por los 20 lanzamientos. (teniendo en cuenta la postura de lanzamiento del balonmano) 3. Apoyado en un solo pie recojo una media o bola de papel, la lanzo contra una superficie y debe caer dentro de un recipiente sin dejar caer el otro pie suspendido en el aire realizas 10 lanzamientos con cada una de sus manos, recuerda que debes alternar el brazo que lanza con el pie de apoyo. 4. Realizo durante 1 minuto botes con la mano derecha 1 minuto con la mano izquierda 1 minuto intercalando los botes entre las manos y 1 minuto saltando y botando la pelota al mismo tiempo en un mismo punto durante. Repito la misma secuencia pero desplazándose de un punto a otro durante 1 minuto cada ejercicio

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Realizo una torre utilizando todos los vasos desechables mientras reboto la pelota con la mano hábil. Luego cambio de mano y realizo la misma actividad.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizo los siguientes estiramientos: 1. Sentados pies juntos intentar llevar las rodillas al piso. 2. Sentada una pierna extendida la otra flexionada tocar con una mano la punta del pie de la pierna extendida y la otra ponerla por encima de la cabeza. 3. Acostados boca abajo apoyar manos en el piso y levantar el dorso. 4. Pies y manos en el piso y levantamos la cadera. 5. Piernas separadas se flexiona rodilla al frente y extender brazos arriba. 6. Construimos un ACROSTICO entre todos para las palabras DEPORTE Y GENERO.

TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-09-09	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	BALONMANO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028721919	NEYMAR CORDOBA	Asistio
1064719196	LAURA SOFIA CORREA	Asistio
1066740413	YOMAR ANDRES JULIO	Asistio
1025147183	ISABELLA GARATEJO	Asistio
1014877079	LUNA VALENTINA RUIZ	Asistio