**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: | 2021-09-21 | 4. HORA: | Martes,08:30:00,10:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. Nº DE SESIÓN: | 32 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 18 |
| 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 :**
10 BOLITAS PAPEL - 10 VASOS DESECHABLES - 2 BOLSAS PLASTICOS - 6 PARES DE MEDIAS - RECIPIENTES - 2 PALOS

**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. Rodar la pelota en forma de 8 alrededor de 2 vasos con mano derecha 6 veces y 6 con la mano izquierda. Rodar la pelota hacia adelante/atrás, izquierda/derecha. Realizo ejercicios de movilidad articular.

TIEMPO
20 MINUTOS

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1. Desplazarse de un punto a otro sentados sosteniendo con los pies 1 bolita de papel para meterla dentro de un vaso sin ayuda de las manos. Luego realizo el mismo procedimiento pero llevando las bolitas con los codos. 2. Meter 2 0 3 medias enrolladas dentro de una bolsa, amarrarla y colgársela en un pie para tumbar la torre de vasos. (derecha-izquierda) 3. Llevar con ayuda de 2 palos una por una las bolitas de medias para introducirlas en un recipiente. 4. Colocar en fila separados entre si los vasos bocaarriba, para irlos volteando uno por uno mientras dribla con la otra mano la pelota. Realizo este ejercicio 2 minutos con cada mano.

TIEMPO
50 MINUTOS

**RETO :**
ACTIVIDADES
Lanzar uno por uno los vasos a la altura de la cintura para irlos apilando (mano izquierda/derecha)

TIEMPO
10 MINUTOS

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION: Realizo estiramiento de extremidades superiores e inferiores con ayuda de una pared o superficie. Realizamos juego de memoria y conversatorio sobre las actividades de la clase.

TIEMPO
10 MINUTOS