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:	2021-09-06	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	0 ,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 :
Integro a mi familia dentro de los beneficios biopsicosociales del deporte en el proyecto de vida

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 :
Hace un esfuerzo muscular activo de circuitos por medio de la práctica deportiva.

SUBTEMAS :
Efectúa movimientos diversos de desplazamiento por medio de la práctica deportiva.

IMPLEMENTACION :
2 BOTELLA - 2 PELOTAS - 10 VASOS DESECHABLES - 10 BOLITAS DE PAPEL - RECIPIENTE - ZAPATOS - 15 FRIJOLES.

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. 1. Formo un cuadrado con 4 objetos y para cada recorrido entre punta y punto lo realizaras cumpliendo una instrucción. A: conducir la pelota con un pie B: saltar en un pie C: Driblando con una mano D: Caminar en punta de pies y talones. Ejercicios de movilidad articular.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Formar un rectángulo con zapatos y dejar en 2 esquinas un balón encima, se desplaza de un punto a otro para para dejar el balón y coger el que estaba allí y dejarlo en otro punto. 2. Lanzar al mismo tiempo con el pie y con la mano intercaladas las pelotas para tumbar las botellas ubicadas a 3 metros. 10 lanzamientos con cada miembro. 3. Lanzar la pelota hacia arriba y tocar la mayor cantidad de zapatos antes de que caiga la pelota. 4. Usar un cuaderno para golpear la pelota e introducirla dentro de un recipiente. 10 lanzamientos con cada mano dejando picar una vez la pelota.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Correr lo mas rápido posible de un punto a otro en el menor tiempo posible para introducir en una botella 15 frijoles uno por uno.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realizo los siguientes ejercicios para la vuelta a la calma: 1.Sentados doblan las rodillas juntando la planta de los pies para deslizar los brazos extendidos hacia el frente para poner la frente sobre los pies. 2. Arrodillados apoyando la cola en los talones extiende los brazos y coloca la frente sobre el suelo. 3. Apoyar manos y pies sobre el suelo y elevar la cadera extendiendo brazos y piernas. Desarrollar un rompecabezas.

TIEMPO
10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-09-06	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	BALONMANO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141129070	SARA SOFIA MORALES	Asistio
1145226551	NATALIA PARRA	Asistio
1025327229	LAURA SOFIA SERRATO	Asistio
1013144089	MARTIN DAVID CASTILLO	Asistio
1028843893	ELIZABETH RODRIGUEZ	Asistio
1028951003	HANNA ISABELA CAMARGO	Asistio
1034305871	KAROL VALERIA RAMIREZ	Asistio
1141127157	JUAN FELIPE PRIETO	Asistio
1025548714	ANDRES FELIPE VEGA	Asistio
1020002312	SAMUEL ALEJANDRO GUAQUETA	Asistio