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:	2021-09-08	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	25
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 :
Construye acciones de movimiento separando los segmentos corporales

SUBTEMAS :
Maneja objetos con los miembros superiores e inferiores a través de cada ejercicio propuesto

IMPLEMENTACION :
10 PARES DE MEDIAS - 2 RECIPIENTES - 2 PELOTAS - 10 VASOS DESECHABLES - 10 BOLITAS DE PAPEL - BOMBA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
BIENVENIDA AL C.I BALONMANO: recalcar aspectos importantes dentro del desarrollo en la virtualidad Y dar a conocer el objetivo de la clase. 2. LLAMADO A LISTA corroborar que escriban datos e el chat 3. MOVILIDAD ARTICULAR: construcción de una secuencia de movimientos articulares por parte de algunos niños de la clase que los demás deben repetir en el orden dado. 4. Saltos de secuencias y ritmo en la cruz / inflar una bomba con una sola toma de aire para llenarla.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.Lanzarse al mismo tiempo 1 pelota de papel o media (con una mano lanza y la otra recibe). completa 20 lanzamientos consecutivos sin dejar caer la pelota con cada mano. 2. Uno lanza a una distancia de 2 metros del otro 10 bolitas de medias o papel lo mas rápido posible para tocar a su compañero, mientras el que esta esquivando las bolas esta cerca a una pared moviéndose muy rápido para evitar ser tocado por las bolitas. 3 rondas cada uno 3. Ubicar en el suelo dispersos los 10 pares de medias separadas entre si. cada uno intentara unir la mayor cantidad de pares de medias en el menor tiempo posible 3 rondas. 4. Coger entre los pies una bolita de media o papel y por medio de un salto con los 2 pies lanzarlo dentro de un recipiente o ponerlo sobre una superficie alta.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Tumbar la torre de vasos de a turnos pero lanzando la pelota con los 2 pies al mismo tiempo aprontándolo y saltando para impulsar la pelota.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades con relación a los objetivos motrices, por parejas se van a realizar estiramientos de los miembros inferiores y superiores. VIDEO DE LA FAMILIA (Reflexión funciones de la familia)

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-09-08	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	BALONMANO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1145226551	NATALIA PARRA	Asistio
1025327229	LAURA SOFIA SERRATO	Asistio
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA	Asistio
1013144089	MARTIN DAVID CASTILLO	Asistio
1028843893	ELIZABETH RODRIGUEZ	Asistio
1016962584	ESTEBAN ACUÑA	Asistio
1141127157	JUAN FELIPE PRIETO	Asistio
1020002312	SAMUEL ALEJANDRO GUAQUETA	Asistio