**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: | 2021-09-15 | 4. HORA: | Miercoles,14:00:00,15:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. Nº DE SESIÓN: | 27 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 16 |
| 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 :**
Reconozco los limites que tengo en mi casa y la importancia de respetarlos.

**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 :**
Combina acciones corporales durante la ejecución de un ejercicio propio del deporte.

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

**IMPLEMENTACION :**
10 BOLITAS DE PAPEL - 10 VASOS DESECHABLES - 2 CUADERNOS - 3 CUCHARAS -1 PELOTA - 1 CUBETA DE HUEVO - UNA BOTELLA - UN LAZO

**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. Realizar 20 saltos con lazo o pasar de un lado al otro de un objeto por cada ejercicio de movilidad articular. Retahíla con golpe de balón en el suelo "al pin, al pon, a la hija del conde Simón. A la lata, al latero a la hija del chocolatero"

TIEMPO
20 MINUTOS

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
1.Pasar de un punto a otro las 10 bolitas de papel con ayuda de 2 o 3 cucharas hasta llegar a la cubeta usando una sola mano y con las 2. variante: llevar la bolita con una cuchara en una mano y en la otra la pelota driblando. 2. Llevar de un punto a otro la pelota rodándola sobre 2 cuadernos cada uno sujeto con una mano para llegar hasta un recipiente sin dejar caer la pelota al suelo. 3. Cruzar 1 bolita de papel por todos los huecos de la cubeta, para ir avanzando debe lanzar la pelota y tumbar una botella ubicada a 2 metros de distancia.

TIEMPO
50 MINUTOS

**RETO :**
ACTIVIDADES
Hacer equilibrio con una botella en la cabeza mientras se desplaza de un punto a otro para llevar un vaso desechable e ir armando una torre.

TIEMPO
10 MINUTOS

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: 1.Manos, rodillas y pies en el suelo, trata de tocar tus pies con los glúteos. 2.Rodillas y pies en el suelo, lleva las manos atrás y trata de tocar tus pies con los glúteos. 3.Frente a la pared, un pie adelante y el otro atrás. 4.Acostado boca arriba, llevar una rodilla al pecho sostener 15 segundos cada una y luego sostengo las 2 al mismo tiempo. 5. De pie, cruza un pie y baja a tocar la punta de ambos. 6. Sentado cruza un pie sobre el otro y llévalo al pecho. RETROALIMENTACION: Dificultades y fortalezas en la ejecución de los ejercicios

TIEMPO
10 MINUTOS

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO | |
| 2. Fecha: | 2021-09-15 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Miercoles,14:00:00,15:30:00 | 6. Nº de Sesion: 27 | 9. Nº de Semana: 16 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141129070** | SARA SOFIA MORALES | Asistio |
| **1145226551** | NATALIA PARRA | Asistio |
| **1025327229** | LAURA SOFIA SERRATO | Asistio |
| **1028951003** | HANNA ISABELA CAMARGO | Asistio |
| **1028403713** | IANN MATTIAS ANACONA | Asistio |
| **1034305871** | KAROL VALERIA RAMIREZ | Asistio |
| **1141127157** | JUAN FELIPE PRIETO | Asistio |
| **1014270456** | JUAN JOSÉ VELASCO | Asistio |