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:	2021-09-22	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	0 ,1 ,2

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 :
Comprendo los roles y funciones de mi familia en mi cotidianidad.

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 HOJAS RECICLADAS - 2 PELOTAS - 10 VASOS DESECHABLES - 10 BOLITAS DE PAPEL - UNA CUCHARA - 2 BOLSAS PLASTICAS.

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. Juego de la GOLOSA con hojas organizo en el piso el tablero de la golosa para lanzar una bolita de papel y realizar los saltos según la indicación de la profesora, finalizamos con algunos ejercicios de movilidad articular.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Golpear con los pies primero 1 bolsa y luego con las 2 al mismo tiempo sin dejarlas caer al suelo. 2. Rodar o pasar alrededor de la cabeza la pelota, después alrededor de la cintura pasando a las piernas sin dejarlo caer. (cambiando de sentido) 3. Balancear los brazos de adelante hacia atrás con el balón sin dejarlo caer, driblando con la otra mano. Balancear los brazos al frente pasando la pelota de una mano a otra, de frente y de espalda. 4. Pasar de frente de una mano a otra a velocidad. 5. Driblar mirando al frente durante una canción sin perder el control del balón usando las 2 manos.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Meter una por una las 10 bolitas de papel dentro de cada vaso desechable, empujándola con una cuchara sujeta de la boca sin ayuda de las manos.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
UELTA A LA CALMA : Retroalimentación de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión de clase, mientras realizamos algunos ejercicios de estiramiento manteniéndolos durante 20 segundos y alternándolos con desplazamientos de baja intensidad en puntas de pies, en talones, con borde interno y externo en lo posible descalzos

TIEMPO
10 MINUTOS