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:	2021-09-02	4. HORA:	Jueves,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:	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 :
Reconozco los limites que tengo en mi casa y la importancia de respetarlos.

LUDICA :
Identifica practicas lúdicas y deportivas entendiendo reglamentación.

TEMA :
Relaciona las capacidades básicas con cada movimiento propio del deporte.

SUBTEMAS :
Combina patrones manipulación con el trabajo de diferentes gestos técnicos.

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
UELTA 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:	2021-09-02	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 16	
4. Grupo:	BALONMANO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141128690	JUAN FELIPE JIMENEZ	Asistio
1093603070	ANTHONY YOEL MONTES	Asistio
1141126622	LUCIANA VELASQUEZ	Asistio
1037975312	SAMUEL LONDOÑO	Asistio
1014299115	JENNIFER VALENTINA SAMAYOA	Asistio
1145226315	IAN SANDOVAL	Asistio
1141126296	PAULA ALEJANDRA URIAN	Asistio
1031826670	GERONIMO RODRIGUEZ	Asistio
1016958767	SARAH ALEXANDRA PEREZ	Asistio
1025066999	SALOME CASTAÑO	Asistio
1016957397	NICOLAS BALLESTEROS	Asistio
1141719098	SARA GONZALEZ	Asistio
1141126182	CRISTHOPHER LEONARDO CASTILLO	Asistio
1141719373	ERICK YESID GONZALES	Asistio