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:	2021-09-14	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	17
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 :
Reconoce las funciones de la familia a través de sus propias experiencias.

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 :
13 cuadritos de papel y lápiz/color/marcador - 10 vasos plásticos o desechables. - 10 bolitas de papel - 2 zapatos - 2 pelotas pequeñas que reboten

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. BIENVENIDA AL C.I BALONMANO: Recalcar aspectos importantes dentro del desarrollo en la virtualidad, llamado de asistencia, socialización de los objetivos de la clase. 2. RELOJ DE LA MIMICA: Coloco 4 elementos en cada uno de los puntos cardinales de diferente color y a cada color lo nombro con un animal, en el centro giro un lápiz y de acuerdo a donde caiga la punta de la botella realizan la mímica del animal cumpliendo un reto, entre cada reto realizamos un ejercicio de movilidad articular. 3. VIDEO beneficios del DEPORTE para hacer una reflexión.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1.De una hoja en saca 13 pedazos (recórtados), en cada uno vas a colocar una letra o una vocal de acuerdo con la indicación de la profe. Los vas a ubicar a un extremo (Punto B), y tú te ubicarás en el punto A. Vas a ir a traer uno por uno los papelitos, desplazándote en posición de cangrejo. Cuando finalices vas a formar dos palabras y vas a decir una frase con ellas. 2.EL COPION: Un compañero observa un tiempo estimado los movimientos de otro compañero designado y después debe intentar realizar la misma secuencia, usando para ello la memoria. La formadora comenzara con la secuencia de movimientos y escogerá al estudiante que replicara la secuencia y este a su vez escogerá a otro compañero. (la secuencia tendrá entre 4 y 5 movimientos) 3.Con un vaso plástico o desechable en cada mano paso de vaso a vaso una bolita de papel mientras me desplazo de un lado a otro, repitiendo este recorrido 10 veces. Luego ubico en frente al comienzo del recorrido 10 vasos desechables o de plástico en una línea para desde donde lleve mis bolitas de papel lanzar cada una en cada vaso, primero con mano derecha y luego con mano izquierda. 4.Coloco 2 zapatos separado uno del otro a una distancia de 10 a 15 pasos de mí, con la mano derecha lanzo la pelota para empujar un zapato igual lo hago con la mano izquierda para empujar el otro zapato. Analizamos cual zapato llega más lejos. 5.Delimito un espacio entre un zapato y otro para desplazarme botando la pelota sin dejar de rebotarla durante 2 minutos primero con mano derecha y luego 2 minutos con la mano izquierda.

TIEMPO
55 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Rebotar alternadamente con mano izquierda y derecha una pelota mientras sostiene un cuaderno en la cabeza sin que se caiga durante 2 minutos. Realizaremos 2 intentos.

TIEMPO
5 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realiza ejercicios de respiración acompañado de brazos (inhalación y exhalación profunda) acostados en una cobija o manta ubicada en el suelo y con un peluche o un peluche en tu vientre, deberás tomar aire profundamente por la nariz y expulsarlo por la boca durante 3 segundos y vas a observar cómo tu peluche se eleva. Luego lo llevamos con ambos pies arriba con la piernas totalmente extendidas y para finalizar tomamos el peluche con ambas manos y con el cuerpo totalmente extendido en el suelo llevo el peluche hacia un lado cuento 15 segundo y cambio de lado. Realizamos aleatoriamente adivinanzas de los diferentes deportes para que los compañeros adivinen de cual deporte se trata.

TIEMPO

10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-09-14	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	BALONMANO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1093603070	ANTHONY YOEL MONTES	Asistio
1141126622	LUCIANA VELASQUEZ	Asistio
1037975312	SAMUEL LONDOÑO	Asistio
1014299115	JENNIFER VALENTINA SAMAYOA	Asistio
1141126296	PAULA ALEJANDRA URIAN	Asistio
1014247406	ANDRES STIVEN BAUTISTA	Asistio
1031826670	GERONIMO RODRIGUEZ	Asistio
1025547368	DIEGO HERRERA	Asistio
1016958767	SARAH ALEXANDRA PEREZ	Asistio
1025066999	SALOME CASTAÑO	Asistio
1141120066	JONATHAN GUZMAN	Asistio
1141719098	SARA GONZALEZ	Asistio
1141126182	CRISTHOPHER LEONARDO CASTILLO	Asistio
1152933146	IVON SOFIA GUZMAN	Asistio