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:	2021-09-28	4. HORA:	Martes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	19
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 :
Comparto reflexiones con respecto a mis relaciones familiares.

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 :
1 PALO - PELOTA/BALON - RECIPIENTE - COLORES - 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 (se escucha canción de preferencia de un niño mientras se llama a lista). Combinamos secuencias de movimientos con las manos usando una cruz con ejercicios de movilidad articular general. VIDEO EXPERIENCIA DEL BALONMANO

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Sostener el palo de pie mientras toca el piso de un lado y rápidamente lo agarra con esa misma mano para no dejarlo caer. 2. Pasar el palo de adelante hacia atrás del cuerpo sujeto con ambas manos (saltando desplazándose hacia adelante cada vez que pase el palo) 3. Soltar y agarrar el palo con las manos al mismo tiempo lanzando hacia arriba y dejando caer hacia abajo, con una sola mano e intercambiando las manos para agarrar el palo. 4. Sosteniendo el palo con las 2 manos, golpear con los extremos del palo las bolsas plásticas para mantenerlas en el aire el mayor tiempo posible. 5. Ubicados en el suelo en 4 apoyos (pies y manos) coloco el palo en la mitad entre los brazos para driblar a un lado y otro del palo durante 1 minuto con cada mano.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Ubicado en 4 apoyos en el suelo empujo con los pies el palo desplazándose para que este a su vez ruede el balón y lo conduzca hasta el recipiente.

TIEMPO
10 MINUTOS.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: Estiro extremidades inferiores por 20 segundos cada ejercicio y luego paso a las extremidades superiores las cuales serán propuestas por los estudiantes. RETROALIMENTACION: Pregunto acerca de un ejercicio especifico de la clase para que me sirve en el BALONMANO.

TIEMPO
10 MINUTOS