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:	2021-09-30	4. HORA:	Jueves,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	35
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 :
PATRONES DE MANIPULACION (lanzar, atrapar, golpear) VELOCIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO/TEMPORAL - AJUSTE POSTURAL

IMPLEMENTACION :
2 BOLSAS DE PLASTICO - 2 PELOTAS QUE REBOTEN - 10 VASOS DESECHABLES - 10 BOLITAS DE PAPEL - BOTELLA

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. Con un balón se desplaza por el espacio hasta un punto a la mayor velocidad posible mientras en el punto que arranca lanza otro balón que quedara rebotando mientras va y regresa, debe atraparlo antes de que deje de rebotar. Luego de este juego realizaremos 5 ejercicios de movilidad articular y 5 de estiramientos.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1- Lanzar 2 bolsas alternadamente con una mano mientras la otra estará rebotando el balón, realizo el ejercicio con derecha e izquierda. 2- Lanzar las 10 bolitas de papel a diferentes distancias agarrando con los dedos de los pies descalzos para introducirlas en los vasos. (20 lanzamientos con cada pie) 3- Sentados a una buena distancia con los 2 pies lanzaran el balón para encestarlo en un recipiente desde diferentes distancias. (30 lanzamientos) 4- Desplazarse por el espacio rebotando el balón mientras mantiene apretado el otro balón con las piernas. sin dejar caer el balón ni perder el control del que esta rebotando.(DER-IZQ) 5- Rebotar el balón con una mano mientras con la otra lanza las bolitas de papel, luego armar una columna de vasos desechables. (DER-IZQ)

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Poner un vaso en el filo de una superficie para lanzarlo con la mano hacia arriba y que este caiga sobre el cuello de la botella con las 2 manos al mismo tiempo.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: Realizo los siguientes ejercicios para la 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

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria