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:	2021-11-03	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer y afianzar acciones a través de la ludo motricidad, ergo motricidad para posteriormente ejecutar el gesto técnico requerido.

COGNITIVA :
Resolver problemas motrices mediante procesos de observación y percepción propioceptiva con autocontrol corporal, postural y de autorregulación en la práctica deportiva.

PSICOSOCIAL :
Reconocer las funciones de la familia en la práctica deportiva.

LUDICA :
Identificar practicas lúdicas y deportivas entendiendo la reglamentación básica para mejorar la fluidez del juego.

TEMA :
LANZAMIENTO

SUBTEMAS :
LANZAMIENTO CON OBSTACULO - LANAZAMIENTO DE CADERA, RECTIFICADO, CLASICO Y EN SUSPENSION - PRECISION

IMPLEMENTACION :
SILLA - VASOS DESECHABLES - BALON/PELOTA- DADO - 6 HOJAS CON PUNTOS-BOMBA - 8 MEDIAS - RECIPIENTE

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 circuito Zigzag por entre zapatos, slalom, salto. Movilidad Articular.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Sentado lanzar la bomba hacia y golpearla con las medias, usando los lanzamientos vistos en clase (cadera, clásico, rectificado) 2. Sentado realizar 10 lanzamientos a punto fijo con y sin obstáculo al frente (silla) usando los lanzamientos vistos en clase (cadera, clásico, rectificado) 3. Lanzamiento en suspensión a punto fijo en pared, lanzo el dado y según el numero que caiga a ese debe pegarle en la pared. deberá saltar por encima de un vaso ubicado a diferentes distancias para lanzar. 4. Lanzamiento con evasión de obstáculo saliendo según lo indique el dado. PAR: Derecho IMPAR: Izquierdo

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
colocar un lápiz sobre el dorso de la mano, rodarlo y agarrarlo. Ir aumentando la cantidad de lápices que pone sobre el dorso.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: Realizo estiramiento de extremidades superiores e inferiores 20 segundos en cada ejercicio y realizamos algunas posturas de yoga. Retroalimentación de las fortalezas y cosas por mejorar de los ejercicios realizados. presentación de VIDEO situación familiar y socialización de puntos de vista.

TIEMPO
10 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-11-03	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	BALONMANO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032683231	ISABEL DANIELA SANCHEZ	Asistio
1016733476	EMILY ARIANA MONCADA	Asistio
1031828975	EDWIN SAMUEL DIAZ	Asistio
1014259949	SHAIRA STEFANIA SUAREZ	Asistio
1016601589	MATIAS DAVIS CERVANTES	Asistio
1015452062	ORIANA LIANN SABOLGAL	Asistio
N37664699152	ROSIBELL ANDREA MORILLO	Asistio