**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,14:00:00,15:30:00 |
| 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,14:00:00,15:30:00 | 6. Nº de Sesion: 37 | 9. Nº de Semana: 23 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1222209205** | JUAN DAVID SILVA | Asistio |
| **1028723357** | ANA SOL CASTAÑEDA | Asistio |
| **1145226551** | NATALIA PARRA | Asistio |
| **1025327229** | LAURA SOFIA SERRATO | Asistio |
| **1013144089** | MARTIN DAVID CASTILLO | Asistio |
| **1028951003** | HANNA ISABELA CAMARGO | Asistio |
| **1034305871** | KAROL VALERIA RAMIREZ | Asistio |
| **1020002312** | SAMUEL ALEJANDRO GUAQUETA | Asistio |