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:	2021-11-08	4. HORA:	Lunes,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
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 :
CONTROL DEL BALON - LANZAMIENTO- PERCEPCION

SUBTEMAS :
LANZAMIENTO CON EFECTO DE BALON - UBICACION TEMPORO-ESPACIAL.

IMPLEMENTACION :
BALON - VASOS DESECHABLES - BOLAS DE PAPEL

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 (video escogido por niño). Por otro lado se dará a conocer el objetivo de la clase. Trote en el puesto a velocidad media-alta con brazo armado pendiente a escuchar indicación para tocar con la mano libre objeto según corresponda adelante-atrás-derecho-izquierdo y algunas veces terminando en lanzamiento.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. EJERCICIOS EFECTO BALON: -Soltar la pelota contra el piso, lanzándola agarrada con las 2 manos primero haciendo un quiebre hacia arriba con la muñeca. - Colocar una mano arriba y la otra por debajo para deslizar la pelota cuando se lance contra el piso para que esta ruede sobre si misma. - Quebrar la muñeca hacia arriba con una sola mano, arqueándola hacia arriba. - Girar la muñeca hacia un lado como si estuviera destapando un tarro para que el balón gire de afuera hacia adentro. 2. Lanzamiento en armado clásico con efecto del ejercicio anterior. 10 derecha-izquierda 3. vendarse los ojos para seguir las indicaciones auditivas (1: adelante 2: atrás 3: derecha 4: izquierda) cada vez que de un paso según la indicación dejará en el suelo un vaso o bolita para formar figura.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Apoyado sobre un pie quitarse y ponerse la media sin apoyar el otro pie. (izq-dre)

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: Realizo estiramiento de extremidades superiores e inferiores 20 segundos en cada ejercicio y ejercicios de relajación Retroalimentación de las fortalezas y cosas por mejorar de los ejercicios realizados. Realizar rompecabezas de la familia.

TIEMPO
10 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-11-08	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	BALONMANO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141129070	SARA SOFIA MORALES	Asistio
1028723357	ANA SOL CASTAÑEDA	Asistio
1141128464	MELANY GARIBELLO	Asistio
1145226551	NATALIA PARRA	Asistio
1025327229	LAURA SOFIA SERRATO	Asistio
1013144089	MARTIN DAVID CASTILLO	Asistio
1028843893	ELIZABETH RODRIGUEZ	Asistio
1028951003	HANNA ISABELA CAMARGO	Asistio
1028403713	IANN MATTIAS ANACONA	Asistio
1141127157	JUAN FELIPE PRIETO	Asistio
1025548714	ANDRES FELIPE VEGA	Asistio