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:	2021-11-10	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. Nº DE SESIÓN:	39
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 :
Identifico cuando me siento apoyado por mi familia.

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

TEMA :
COMBINACION DE FUNDAMENTOS TECNICOS (lanzamiento, dribling, pasos)

SUBTEMAS :
LANZAMIENTO DE CADERA, RECTIFICADO, CLASICO - DRIBLING - CICLO DE PASOS

IMPLEMENTACION :
10 VASOS DESECHABLES - UN RECIPIENTE - 1 PELOTA/BALON- RECIPIENT

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. 1.Realizamos estiramientos y movilidad articular de miembros inferiores y superiores. (algunos propuestos por la formadora y otros por los estudiantes) 2. Trote con atención a la señal para hacer adoptar la posición que la formadora indique (acostado-sentado-agachado).

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
TIPOS DE LANZAMIENTO Analizar la forma correcta de ejecutar este tipo de lanzamiento (gesto) ayudado con video explicativo. 1- CLASICO/CON APOYO: Realizo 20 lanzamientos con cada mano, con punto fijo en el piso a 2 metros. 2. CADERA: Realizo 20 lanzamientos con cada mano para tumbar los vasos desechables organizados por pequeñas torres a diferentes distancias. 3. RECTIFICADO: Realizo 20 lanzamientos con cada mano lanzando hacia un punto en especifico de la pared, cumpliendo con el gesto técnico del lanzamiento de cadera. 4.EN SUSPENCION: Realizo 20 lanzamientos con cada mano lanzando hacia un punto en especifico dentro de un recipiente.

TIEMPO
45 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Lanzar con ojos tapados 10 bolitas de medias usando las diferentes formas de lanzamiento para quedar lo mas cerca posible a una pared. (10 lanzamientos con cada mano)

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira.

TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: NATALY ROCIO PRADA MOYANO	
2. Fecha:	2021-11-10	5. Centro de Interes BALONMANO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 39	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
1025327229	LAURA SOFIA SERRATO	Asistio
1028843893	ELIZABETH RODRIGUEZ	Asistio
1028951003	HANNA ISABELA CAMARGO	Asistio
1028403713	IANN MATTIAS ANACONA	Asistio