

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE
3. FECHA:	2024-11-21	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONMANO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo habilidades motrices espacio temporal a los estudiantes por medio de ejercicios para mejorar su precisión en los lanzamientos con el balón.

COGNITIVA :
Identifico el lanzamiento clásico a los estudiantes a través de actividades y ejercicios para mejorar el gesto y la precisión al lanzar el balón por encima de la cabeza o a la altura del hombro con derecha e izquierda.

PSICOSOCIAL :
Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con la familia y compañeros.

LUDICA :
Realizo actividades de coordinación con y sin elementos para mejorar la fuerza de brazos y los lanzamientos.

TEMA :
Mejora la fuerza, su coordinación y fortalece la responsabilidad con sus pares, por medio de ejercicios, grupales y físicos para su lanzamiento con pelota y liderazgo.

SUBTEMAS :
Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento y fuerza

IMPLEMENTACION :
balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre el trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo, la empatía. Se le explica la actividad a realizar. En circulo los estudiantes van hacer pases entre ellos intentando realizar mas de 40 pases, no pueden dejar caer el balón al suelo, el estudiante que haga mal pase, que no lo atrape y este caiga al suelo, tendrá que realizar una actividad extra antes de entrar al círculo nuevamente. 3. Se realiza un círculo, se le explica la actividad a realizar, el lanzamiento por encima de la cabeza y su técnica en diferentes direcciones, se explica posiciones de los jugadores (centrales, laterales, extremos). Realizamos un calentamiento general en el sitio, (trotar, elevación de los pies hacia al frente, hacia atrás tocando la cola, levantando los brazos, moviéndolos al frente y hacia atrás, mover las muñecas. 4. Se hacen grupos que estos queden parejos, luego los grupos se colocan uno frente al otro, estos tendrán de a un balón, el cual tendrá que hacerle el pase al primero de cada grupo, al hacerlo se ara al final de su fila y así todos lo realizaran durante un minuto a dos. Una variante es que al hacer el pase el jugador ara la fila, pero en el grupo donde realizo el pase, se hace al final de este. 5. Por parejas se realizan pases de un punto a otro a una buena distancia entre ellos, para afianzar los lanzamientos y la recepción en diferentes lugares y fuerza. Hidratación

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
6. se les explica las posiciones en la parte defensiva a los estudiantes, se les ubica en la posición el cual tendrán que defender un equipo y el otro será ofensivo y tendrá que intentar hacer el gol, teniendo en cuenta las reglas enseñadas durante las clases de balonmano en posición de balonmano, la defensa tendrá que bloquear con las manos arriba, cuando cualquiera de los dos equipos tengan al poder el balón, podrán realizar todos los pases necesarios entre el equipo, cuando la pierda la parte defensiva este tendrá que volver a posiciones y evitar el gol, la actividad se realiza por tiempo para cada equipo, el que haga mas goles ganara. 7. en las posiciones explicadas, los estudiantes realizaran pases sin que el balón caiga al suelo, cuando el formador diga cambio, cada uno tendrá que buscar otra posición diferente al que estaba y seguirán realizando pases. 8. se realiza un partido entre los equipos teniendo en cuenta lo enseñado, las posiciones defensivas, las reglas de balonmano y el trabajo en equipo, se realizará por tiempo para hacer rotaciones de equipo. 9. se realizará una hilera o fila y cada uno de los estudiantes tendrá que lanzar desde el punto de penal y hacer el gol, si falla tendrá que ser eliminado y si lo hace pasara a la siguiente ronda, el objetivo es llegar al final sin fallar el tiro de lanzamiento y realizar el gol.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :
ACTIVIDADES
Los estudiantes en un círculo tendrán que hacer pases sin que este se caiga al suelo, y se desplazara a donde hace el pase, mientras lo realiza tendrán que decir los números hasta llegar a cierto numero. Si cae tendrán que dar todos una vuelta a la cancha y volver a empezar. Hasta que cumplan el objetivo.

TIEMPO
15

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio.

TIEMPO

15