# PLAN DE CLASE
## PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **RAFAEL ANTONIO RODRIGUEZ ABELLA** |
| 3. FECHA: | 2022-09-08 | 4. HORA: | Jueves,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | VOLEIBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 37 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 19 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
DIMENSIÓN MOTRIZ Reconocer mis capacidades físicas, habilidades motrices y conocimiento de la estructura y funcionamiento del cuerpo para el desarrollo motor, mediante la adaptación del movimiento a nuevas vivencias motrices. Mejorar la resistencia general de los estudiantes inscritos en este centro de interés por medio de actividades que involucren la resistencia aeróbica, también se reforzara lo visto el mes pasado sobre la coordinación viso manual y coordinación viso-pedica, realizando series y repeticiones utilizando el cronometro (con tiempo)

**COGNITIVA :**
DIMENSIÓN COGNITIVA Vivenciar distintas respuestas motrices y expresivas ante un mismo problema en actividades lúdicas. Continuar y mantener el interés en la clase de los estudiantes inscritos en el centro de interés de voleibol por medio de trabajo con juegos didácticos y actividades realizadas en clase presencial.

**PSICOSOCIAL :**
Reconocer y familiarizarse con los temas psicosociales del proyecto JEC, orientados por los gestores correspondientes y en esta oportunidad se trabajará sobre EL ENCUENTRO CON EL OTRO COMO OPORTUNIDD PARA VIVENCIAS LA CIUDADANIA. Familia (primer lugar de encuentro con el otro, así mismo es el primer lugar donde el niño se educa). El Barrio (lugar de encuentro con otros- vecinos, amigos, compañeros y profesores). Ciudad (Lugar de encuentro con la diversidad fuera de nuestro entorno, donde todos somos responsables).

**LUDICA :**
DIMENSIÓN LÚDICA Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés y proponer diversas soluciones. Establecer actividades recreativas que nos permitan disfrutar mucho mejor de la clase presencial en la que se está trabajando con los estudiantes que están inscritos en el centro de interés del colegio Laureano Gómez. Utilizar el deporte como medio de aprendizaje.

**TEMA :**
Continuar mejorando el estado motriz del estudiante inscrito en el centro de interés por medio de actividades lúdicas realizadas presencialmente en clase y utilizando algunos elementos como son pelotas de tenis, lazos, bastones platillos entre otros. También se iniciará el trabajo de resistencia aeróbica realizando ejercicios con series y repeticiones, se trotara al rededor del parque San Andrés. (pista de trote)

**SUBTEMAS :**
Mantener un estado motriz adecuado a nivel de coordinación general y coordinación especifica que se seguirá trabajando sobre la coordinación viso-manual y coordinación viso-pedica. Además, iniciaremos sobre el trabajo físico de resistencia aeróbica realizando ejercicios sobre series y repeticiones.

**IMPLEMENTACION :**
Una botella de agua, un bastón o palo de escoba, toalla de manos, pelota de tenis de campo, caucho o goma de neumático de bicicleta, platillos, lazos, aros y conos.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Calentamiento general, realizando movimientos hacia adelante, hacia atrás, hacia la derecha, hacia la izquierda, saltos repetidos en el puesto sobre el pie derecha, sobre el pie izquierdo, en ambos pies y así sucesivamente alternando todas las posibilidades de movilidad. Se jugara en el calentamiento la ronda infantil “Estamos en el cole mientras el lobo, el lobo esta….? Bis, o con la ronda infantil “En la batalla del calentamiento se hace sentir la fuerza del valiente, soldados a la carga con una mano con la otra….. Bis. O también con la actividad de tingo tingo tingo hablo. O la llave en la ciudad.

TIEMPO
18 MINUTOS

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Una vez realizado el calentamiento general se iniciará con la fase central donde se realizarán variedad de ejercicios para continuar trabajando sobre la motricidad de los estudiantes inscritos en este centro de interés. Brincar hacia adelante en un solo pie, devolverse hacia el sitio inicial, brincar hacia la derecha en un solo pie hacia la izquierda y así sucesivamente cambiando de pie y de lugar en los brincos realizados. Se utilizará el bastón o palo de escoba; soltar el palo apoyado en el piso y cogerlo antes que caiga en el piso, con la mano derecha, con la mano izquierda. Luego los mismos movimientos anteriores, pero con un pie levantado al frente, o atrás, al lado y así sucesivamente realizando cambios continuos de movimiento utilizando contantemente el elemento palo de escoba o bastón. Los anteriores ejercicios también se realizarán con la pelota de tenis de campo, o la goma de bicicleta, cambiando de ritmo constantemente y mejorando la capacidad motriz constantemente y realizando ejercicios de repeticiones y series (máximo tres series de 30, 40, 50 o 60 segundos) con estos ejercicios se estará trabajando la resistencia aeróbica general. Y se realizara un trote alrededor del parque San Andrés por el sendero de trote.

TIEMPO
80 minutos

**RETO :**
ACTIVIDADES
Lanzar el elemento conque se están realizando los ejercicios por la espalda hacia arriba y en diagonal para ser cogido adelante con la mano contraria es decir lanzarlo por la espalada con la mano derecha y cogerlo adelante con la mano izquierda y viceversa.

TIEMPO
8 minutos

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Recuperación y vuelta a la clama realizando ejercicios de estiramiento de miembros inferiores, en posición de pie, luego en posición sentados. Nuevamente en posición de pies estiramientos de miembros superiores con repeticiones y series. Recoger los elementos utilizados en clase. Luego realizar una retroalimentación de la clase, sugerencias y correcciones por parte de los estudiantes y del formador.

TIEMPO

14 minutos

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: RAFAEL ANTONIO RODRIGUEZ ABELLA | |
| 2. Fecha: | 2022-09-08 | 5. Centro de Interes VOLEIBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Jueves,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 37 | 9. Nº de Semana: 19 | |
| 4. Grupo: | VOLEIBOL 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141133942** | VICTOR DAVID CAMACHO | Asistio |
| **N37664560029** | REBECA ISABELLA CANO | Asistio |
| **1016962996** | JOAO JOSE CARO | Asistio |
| **N37664600345** | ORIANNA SOFIA GONZALEZ | No asistio |
| **1016963378** | MATIAS EMANUEL MATEUS | Asistio |
| **1141133124** | BRAIDY SOFIA VILLADIEGO | Asistio |
| **1034404004** | JAMPOOL STIVEN DUARTE | No asistio |
| **1222211287** | CARLOS ANDRES GARCIA | Asistio |
| **1014312858** | YOSNEIBER ALEJANDRO GONZALEZ | Asistio |
| **1014291999** | NICOLAS MONGUI | Asistio |
| **1222212403** | SAMUEL MATHIAS TIQUE | Asistio |
| **1069505609** | DEUNNI JOSE BARON | Asistio |
| **1015473476** | THANIA VALENTINA CASTELLANOS | Asistio |
| **1014296994** | JUANA GABRIELA GONZALEZ | No asistio |
| **1014296846** | DANNA ISABELLA GUTIERREZ | No asistio |
| **1093309024** | YUSED GABRIEL RODRIGUEZ | Asistio |
| **1222208763** | CRISTIAN CAMILO ZAMBRANO | Asistio |
| **1025076448** | ELIAS JOSE HERNANDEZ | Asistio |
| **1141132844** | JEAN PIERRE BALOCO | Asistio |
| **1130504423** | MARTINA ANDREA GALEANO | Asistio |
| **1023408610** | SEBASTIAN LAVERDE | Asistio |
| **1016960969** | JOSHUA SEBASTIAN FORERO | Asistio |
| **1016961296** | MILAN ALEJANDRO ELLES | Asistio |
| **1075298155** | JARETH DAMIAN DIAZ | Asistio |
| **1016603426** | ISAAC DANIEL CAMPO | Asistio |