

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:   | 2024-11-05 | 4. HORA:              | Martes,14:00:00,17:00:00        |
| 5. CENTRO INTERÉS:  | BALONMANO  | 6. N° DE SESIÓN:      | 9                               |
| 7. LOCALIDAD:   | Bosa       | 8. N° DE SEMANA:      | 9                               |
| 8. ZONA:  | 5          | 9. CICLO:             |                                 |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

|   |
|---|
| <b>MOTRÍZ :</b><br>Realizo movimientos de coordinación general, lanzamiento por medio de ejercicios físicos y trabajos de fuerza para mejorar la puntería y su fuerza de brazos   |
| <b>COGNITIVA :</b><br>Identifico los movimientos específicos para el lanzamiento, que se producen en la realización de los ejercicios de coordinación y de fuerza para mejorar la técnica del movimiento.   |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con la familia y compañeros.   |
| <b>LUDICA :</b><br>Realizo actividades de coordinación con y sin elementos para mejorar las destrezas, habilidades coordinativas y motrices.  |
| <b>TEMA :</b><br>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.  |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>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  |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>balones, platos, aros, cronometro, pito  |
| <b>FASES</b>  |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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. Se ubican los estudiantes en un círculo, se les refuerza en teoría y práctica que es un calentamiento y sus partes, se comienza con los movimientos articulares, se explica de nuevo su significado y cuáles son las partes en el cuerpo, tren inferior (tobillo, rodilla, cadera) tren superior (hombros, brazos, cuello, muñecas). A continuación, en un círculo, y el formador les entrega un balón dando la indicación de que cada vez que se lo pasen a un compañero deben describir uno de los siguientes temas se comienza con la siguiente actividad: explica a los alumnos, que van a centrarse únicamente en las características positivas que poseen sus compañeros: cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), capacidades, (capacidad para la lectura, para las matemáticas, para organizar fiestas, etc.). hasta que pasen por todos los compañeros. Se realiza un calentamiento general, trotando en el sitio, con las manos atrás tocarlas, elevación de rodillas. Esquiben y abrir y cerrar las piernas hacia los lados, se realizan desplazamiento de un lugar a otro, volviendo al círculo cuando se les dé la orden. En el círculo se realizan pases sin que este caiga al suelo, para afianzar cada vez el pase, la recepción y el tempo espacial de los adolescentes, donde tendrán que respetar las siguientes reglas, no tener el balón por más de tres segundos en las manos, hacer el pase bien a su compañero y recepcionarla sin que el balón se salga de sus manos, cada vez que el jugador cometa la falta, tendrá que hacer una actividad adicional y regresar al círculo, a medida que afianza sus movimientos coordinativos se va agrandando el círculo para hacer la actividad con un poco más de dificultad, las variantes a utilizar serán picando el balón al suelo, decir el nombre a donde va ir dirigido el balón, colocar una cantidad de jugadores intentando recuperar el balón, antes de completar 21 pases los del círculo. Se hace una actividad llamada el diablito y los ángeles, en donde el diablito se colocará en la línea del centro de la cancha donde sus desplazamientos serán por la línea, donde no se puede salir de ella, lo realizara hacia los lados, el objetivo es coger a los angelitos que tendrán que pasar de una línea inicial a una línea final sin que el diablillo los toque o los atrape, tendrán diez segundos para pasar de un lado a otro, los que sean atrapados se convertirán en diablitos y colocarse en el centro para atrapar a los ángeles. Hidratación.<br><br>TIEMPO<br>15 15 20 20 20 15 |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Los estudiantes van a caminar por toda la cancha sin salirse de las líneas finales, cuando se dice un numero ellos tendrán que conformar los grupos dependiendo del número que diga el formador. La variable es hacerlo trotando, saltando. Se hacen hileras de 4 grupos, se divide la cancha en tres partes donde cada línea se le da un numero (1 línea inicial ,2 (línea media) ,3 (línea final)) el primer jugador de cada grupo, tendrá que tocar una línea que indique el formador con sus manos, devolverse y tocar la mano de su compañero. (Relevo) este tendrá que hacer lo mismo que el primero y hacer el relevo con el siguiente, hasta que pasen todos los del grupo, Variantes, se pasa una vez por jugador, dos veces por jugador, tres veces por jugador. Salidas en forma sentado, arrodillado, de espaldas. La variante lo realizaran con balones cada uno de los jugadores. Se coloca un balón sobre la línea dos, los estudiantes en su grupo tendrán que salir el primero de la fila coger el balón y pasarlo al que está de primeras en el grupo, este tendrá que dejar el balón en la línea dos y devolverse hacer el relevo. Así sucesivamente. Las variantes son: pasar el balón sin dejarlo caer y con las dos manos por debajo de las piernas, haciéndose en la fila de primeras, el balón al llegar al final del último jugador este tendrá que dejar el balón en la línea y hacerse de primeras en la fila. Lanzar el balón de una distancia corta y que pase por debajo de las piernas de sus compañeros hasta llegar al jugador de la última fila. Lanzar el balón de una distancia corta e ir haciéndola mas larga, Se realiza los movimientos anteriores. La variante es realizar los desplazamientos con balón driblando, lanzándolo al aire.<br><br>TIEMPO<br>10 20 20  |

|  |
|--|
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Se colocan conos, platos a una distancia considerable, donde los estudiantes tendrán que hacer lanzamientos y botarlos al suelo, este se realizar por grupos y los dos primeros que finalicen la actividad clasificara para la siguiente ronda con los jugadores que ganen de los otros grupos.  |
| TIEMPO<br>15 minutos   |
| <b>FASE FINAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles como se sintieron, si se cumplió el objetivo de trabajo en equipo, respeto hacia los compañeros, valores. Fuerza de brazos para el lanzamiento y coordinación de su cuerpo en las actividades se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Compañeros y docentes. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO<br>15 minutos   |
| <b>Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria</b>  |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|                        |                             |                                |  |            |
|------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO |                             |                                | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |            |
| 2. Fecha:              | 2024-11-05                  | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa                                 |            |
| 3. Hora:               | Martes,14:00:00,17:00:00    | 6. N° de Sesion: 9             | 9. N° de Semana: 9                                 |            |
| 4. Grupo:              | BALONMANO 1                 |                                | 10. Edades:  |            |
| TI                     | NOMBRE                      |                                |  | ASISTENCIA |
| 1013136249             | ANDERSON MICHEL AGUIAR      |                                |  | Asistio    |
| N37666466293           | KRISSELY VALERIA BERROTERAN |                                |  | Asistio    |
| 1028842729             | KAREN ORIANA BLANCO         |                                |  | Asistio    |
| 1016726181             | ANDRES FELIPE CABEZAS       |                                |  | Asistio    |
| 1031543091             | LEONARDO ESMID CAMERO       |                                |  | Asistio    |
| 1016727750             | MELANNY SOFIA CAPERA        |                                |  | Asistio    |
| 1028800502             | DAVID SANTIAGO CARDONA      |                                |  | Asistio    |
| 1141335830             | SARA ELIZABETH CARVAJAL     |                                |  | Asistio    |
| 1028843237             | ANDRES CAMILO CASTELLANOS   |                                |  | Asistio    |
| 1011106091             | ANGELICA GISSELLE CLAVIJO   |                                |  | Asistio    |
| 1013136842             | PAULA VALENTINA CORREA      |                                |  | Asistio    |
| 1029149661             | CATALINA DIAZ               |                                |  | Asistio    |
| 1030634390             | KAROL TATIANA FLORIAN       |                                |  | No asistio |
| 1023395730             | EMMANUEL GARCIA             |                                |  | Asistio    |
| 1012920654             | EDISON STEVEN GARZON        |                                |  | Asistio    |
| 1012380490             | SARA JASURY GOMEZ           |                                |  | No asistio |
| 1028787640             | JESUS MANUEL GONZALEZ       |                                |  | Asistio    |
| 1013138674             | NICOLAS STIVEN GUARNIZO     |                                |  | Asistio    |
| 1013135316             | RICHARD ANDRES GUTIERREZ    |                                |  | No asistio |
| 1011404007             | MARLON DAVID GUZMAN         |                                |  | Asistio    |