



OBLIGACIÓN N° 4

Evidencia 1

**Mallas curriculares centros de interés
baloncesto, balonmano, voleibol y
natación.**

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS BALONCESTO							
MALLA CURRICULAR CICLO 1							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL					Reconocer las habilidades motrices básicas que les permita desarrollar patrones básicos de movimiento necesarios para el desarrollo corporal, involucrando la lúdica como medio de expresión y teniendo en cuenta el ser humano como sujeto de derecho		
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.	
					OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.	
					OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.	
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Los NNAJ demuestran entusiasmo y disposición activa durante las actividades de baloncesto, participando con alegría tanto por el disfrute del juego como por el reconocimiento positivo recibido del docente y sus compañeros.	Los NNAJ reconocen y regulan sus emociones durante las clases de baloncesto, demostrando compañerismo y respeto, mientras adopta hábitos de vida saludables como la actividad física regular y la buena alimentación	Los NNAJ participan en las actividades de baloncesto demostrando respeto por las reglas, responsabilidad en el cuidado del material y una actitud amistosa hacia sus compañeros, fortaleciendo relaciones positivas dentro del grupo	Los NNAJ relacionan su participación en las clases de baloncesto con el desarrollo de hábitos saludables que fortalecen su aprendizaje escolar, valora el apoyo de su familia en su formación integral y demuestra conciencia ambiental cuidando los espacios y materiales durante la práctica	Exploración del cuerpo	Identifico partes del cuerpo involucradas en el movimiento Participo en juegos que implican mover diferentes partes del cuerpo
	2					Marcha y carrera	Realizo desplazamientos en línea recta y curvas Diferencio la marcha de la carrera en juegos
2	3					Salto básicos	Ejecuto saltos con ambos pies Utilizo el salto en actividades lúdicas
	4					Coordinación motriz gruesa	Sigo patrones de movimiento con brazos y piernas Coordino movimientos con compañeros en juegos
3	5					Juegos predeportivos	Participo en juegos con reglas simples Respeto turnos y normas básicas en los juegos
	6					Desplazamientos con balón	Empujo un balón con manos y pies en línea recta Controlo el balón durante desplazamientos simples
4	7					Manipulación del balón	Practico el bote del balón utilizando solo una mano Lanzo el balón a un objetivo cercano
	8					Equilibrio y postura	Mantengo equilibrio en una pierna por varios segundos Cambio de postura sin perder el equilibrio
5	9					Ritmo y movimiento	Participo y me divierto en las actividades, interactuando con mis compañeros y explorando diferentes ritmos mediante lúdicas y rondas. Exploro diferentes formas lúdicas que conllevan al aprendizaje y reconocimiento de mi cuerpo.
	10					Juegos de imitación	Creo movimientos propios durante juegos Reconozco su cuerpo con la expresión corporal
6	11					Orientación espacial	Reconozco mi ubicación y me desplazo en diferentes direcciones dentro del espacio del juego (adelante, atrás, lados) Respeto el espacio personal y de otros
	12					Trabajo en equipo	Participo activamente en juegos grupales Coopero con mis compañeros en actividades motrices
7	13					Sentido de pertenencia	Me pongo la camiseta del grupo con entusiasmo y orgullo Identifico símbolos del equipo o del colegio
	14					Reacción motriz	Respondo a estímulos visuales y auditivos Mejoro mi tiempo de respuesta en juegos
8	15					Juego libre con balón	Creo formas de jugar con el balón Explico qué le gusta del juego libre
	16					Introducción al bote	driblo (boto) el balón sin caminar Experimento con el dribling en el lugar
9	17					Pase básico	Realizo pases con dos manos desde el pecho Me concentro y recibo el pase con atención.
	18					Recepción del balón	Soy capaz de hacer una atrapada básica utilizando ambas manos Mantengo la vista en el balón al recibirlo
10	19					Juego en parejas	Juego con un compañero siguiendo instrucciones Comparto el balón respetando el turno
	20					Circuito de habilidades	Participo en una miniclase con estaciones de juego Expreso cómo se sintió durante la actividad
11	21					Revisión de habilidades básicas	Realizo secuencias de movimientos conocidos Identifico mejoras en su propio movimiento
	22					Carrera con obstáculos	Supero obstáculos bajos en un circuito Controlo la velocidad durante el recorrido
12	23					Salto en movimiento	Salto durante desplazamientos laterales Realizo secuencias de salto de forma fluida
	24					Coordinación óculo-manual	Lanzo el balón a un objetivo con precisión Coordino la vista y el movimiento en juegos
	25					Trabajo cooperativo	Participo en juegos que requieren colaboración

13							Tomo decisiones con el grupo en juegos motrices
	26					Bote en desplazamiento	driblo el balón mientras camina Cambio de dirección mientras mantiene el bote
14	27					Pases en movimiento	Realizo pases mientras se desplaza Adecúo la fuerza del pase según la distancia
	28					Juegos con reglas	Sigo reglas más complejas en juegos Ayudo a explicar las reglas a compañeros
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Identificar las habilidades y destrezas físicas que se requieren para la practica deportiva del centro de interes, a traves del reconocimiento y la exploracion de las tecnicas del deporte desarrolladas por medio del juego y la ludica, desde la individualidad y algunas acciones de grupales.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Explorar la práctica de diferentes juegos deportivos individuales y grupales aplicados al baloncesto, reconociendo las indicaciones para realizar las fases de la sesión de clase calentamiento, y recuperación al iniciar y finalizar la práctica deportiva.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Vivenciar diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin el elemento deportivo propios del centro de interés
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Mejorar en los niños y niñas la forma de relacionarse con sus padres y adultos contribuyendo a una formación integral, basada en el fortalecimiento de los valores la igualdad y el reconocimiento del otro,
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29	Los NNAJ demuestran entusiasmo y alegría al participar en las clases de baloncesto, esforzándose por mejorar sus habilidades sin necesidad de premios o reconocimientos	Los NNAJ participan activamente en las clases de baloncesto expresando sus emociones de manera adecuada y comprendiendo la importancia del ejercicio físico como parte de una vida sana	Los NNAJ cumplen con las reglas del juego durante las actividades de baloncesto, respetando turnos y decisiones, lo que favorece una convivencia armónica con sus compañeros Relaciones interpersonales	Los NNAJ aplican lo aprendido en clase de baloncesto para fortalecer habilidades como la atención, el seguimiento de instrucciones y el trabajo en equipo, con el apoyo y acompañamiento de su familia en la formación de hábitos saludables	Cambios de dirección	Cambio de dirección rápidamente al correr Controlo el balón al cambiar de dirección
	30					Juego simbólico con balón	Creo historias a partir del juego con balón Represento personajes mientras juega
16	31					Precisión en el lanzamiento	Lanzo el balón con mayor puntería Mejoro mi tecnica con la práctica
	32					Posiciones defensivas	Adopto posturas básicas de defensa Reconozco cuándo usar una postura defensiva
17	33					Posiciones ofensivas	Utilizo movimientos para escapa del defensor Busco el espacio libre para recibir el pase
	34					Juego en grupo reducido	Participo en juegos 3 vs. 3 o similares Respeto roles asignados en el juego
18	35					Introducción a minipartido	Juego partidos breves con reglas adaptadas Demuestro respeto al rival en el juego
	36					Toma de decisiones	Elijo el mejor pase o dirección durante el juego Evalúo opciones rápidamente en situaciones lúdicas
19	37					Valoración del cuerpo	Reconozco los logros motrices alcanzados Expreso con palabras cómo se siente con su cuerpo
	38					Respeto y empatía	Escucho y cuido a mis compañeros Acompaño a un compañero en dificultad
20	39					Juego cooperativo con balón	Completo retos en grupo usando el balón Doy ideas para resolver desafíos con el equipo
	40					Reconocimiento corporal	Identifico las partes del cuerpo que intervienen en el juego Participo en juegos de identificación corporal con sus compañeros
21	41					Desplazamiento libre	me muevo en diferentes direcciones con control corporal Respetao el espacio personal y el de otros al desplazarse
	42					Carrera y trote con sentido	Alterno entro trote y carrera con intención táctica Me sincronizo con el grupo en actividades de desplazamiento
22	43					Salto con y sin balón	Realizo saltos verticales y horizontales controlados Participo en retos de salto grupales con entusiasmo
	44					Coordinación general	Coordino brazos y piernas en tareas básicas Coopero en ejercicios grupales de coordinación
23	45					Bote en el lugar	Driblo el balón con una mano sin perder el control Comparto el balón durante rondas de pase y bote
	46					Bote en desplazamiento	Realizo el bote mientras camina en línea recta Acompaño a un compañero en actividades de bote en pareja
24	47					Cambios de mano en el bote	Cambio de mano al botar el balón Juego dinámicas lúdicas que involucran cambios de dirección
	48					Pase de pecho	Ejecuto correctamente el pase de pecho a corta distancia Participo en rondas de pase con diferentes compañeros
25	49					Pase picado	Utilizo el pase picado en actividades de precisión Coopero con su equipo en juegos de pase por relevos
	50					Pase por encima de la cabeza	Realizo lanzamientos altos con el pase por encima Me comunico con mi grupo para coordinar los pases
26	51					Recepción del balón	Recibo el balón con seguridad y control Ayudo a compañeros que tienen dificultad para atrapar
	52					Técnica de lanzamiento	Aplico una técnica básica de lanzamiento a la canasta

	52					Tiro a canasta	Me apoyo en otros para mejorar su lanzamiento con respeto
27	53					Tiro a canasta	Lanzo el balón con puntería desde corta distancia
	54					Control del balón con dos manos	Celebro el intento de otros compañeros sin burlas
28	55					Control del balón con dos manos	Manipulo el balón sin que se le caiga
	56					Juegos con balón	Participo en rondas de manipulación con ritmo y cooperación
						Juegos con balón	Exploro libremente diferentes formas de jugar con el balón
						Defensa básica (posición)	Propongo juegos respetando las ideas del grupo
						Defensa básica (posición)	Adopto postura defensiva frente a un atacante
						Defensa básica (posición)	Acepto roles de defensor y atacante con respeto
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Comprender de forma global los aspectos técnicos básicos del baloncesto mirados desde una perspectiva ludico deportiva que permita la interacción en un ambiente de sana convivencia y reconocimiento de sus derechos	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Identificar las posibles combinaciones de movimientos y técnicas aplicadas al baloncesto, que permitan reconocer diversidad de actividades, logrando el dominio de los patrones de movimiento en los niños y niñas, dentro de las orientaciones de una buena práctica deportiva enmarcada en el cuidado de la salud a través de la hidratación, nutrición e higiene.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Explorar el juego como un momento importante dentro de la práctica del baloncesto, en donde puede demostrar las experiencias aprendidas durante la sesión de clase.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Colaborar de manera activa para el cumplimiento de metas comunes dentro de las actividades enfocadas en el baloncesto, que permitan la creación de estrategias de mejora, identificando normas sencillas que ayuden a promover el buen trato y la integración en el juego de equipo.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57	Los NNAJ participan con entusiasmo en las clases de baloncesto, disfrutando del juego y buscando mejorar sus movimientos, motivado tanto por su interés personal como por el reconocimiento de sus compañeros y del docente	Los NNAJ reconocen y expresan sus emociones de manera adecuada durante la práctica del baloncesto, adoptando hábitos de vida saludables como la actividad física regular, el trabajo en equipo y el respeto por su cuerpo y el de los demás	Los NNAJ cuidan responsablemente el material deportivo y colabora con sus compañeros, mostrando una actitud amistosa y promoviendo un ambiente de respeto y trabajo en equipo en la clase de baloncesto	Los NNAJ participan en las actividades de baloncesto cuidando los espacios y materiales deportivos, demostrando conciencia ambiental al evitar el desperdicio y promoviendo la limpieza del entorno	Desmarque básico	Me muevo para liberarme de un defensor de forma simple
	58					Juego en parejas con balón	Participo en juegos de persecución con alegría
30	59					Juego en parejas con balón	Coordino movimientos con su pareja
	60					Juego en parejas con balón	Coordino movimientos con su pareja
31	61					Juego en tríos	Comparto el balón y cumple turnos
	62					Juego en tríos	Apoyo a mi grupo a cumplir metas comunes
32	63					Círculo técnico básico	Realizo actividades de pase, bote y tiro en secuencia
	64					Círculo técnico básico	Organizo con otros para completar el circuito
33	65					Juegos de puntería	Mejoro la precisión al lanzar a un blanco
	66					Juegos de puntería	Celebro los logros propios y de los demás
34	67					Mini relevos con balón	Participo en relevos controlando el balón
	68					Mini relevos con balón	Coopero en el cumplimiento de tareas por equipos
35	69					Posición básica de juego	Reconozco su rol en ataque o defensa
	70					Posición básica de juego	Me ubico correctamente en el espacio de juego
36	71					Juego 2 vs. 2	Aplico lo aprendido en situación reducida
	72					Juego 2 vs. 2	Respeto reglas y decisiones grupales en el juego
37	73					Juego 3 vs. 3 adaptado	Participo en juego reducido con interacción activa
	74					Juego 3 vs. 3 adaptado	Promuevo el respeto y la comunicación durante el juego
38	75					Tiempos de juego y pausa	Identifico cuándo debe actuar o detenerse
	76					Tiempos de juego y pausa	Controlo sus emociones durante pausas del juego
39	77					Juegos sin balón	Realizo movimientos específicos sin el balón
	78					Juegos sin balón	Apoyo el desarrollo de compañeros con el balón
						Juegos con normas básicas	Respeto las reglas establecidas en juegos
						Juegos con normas básicas	Ayudo a aplicar las normas en su grupo
						Control del cuerpo en la defensa	No cometo faltas al defender
						Control del cuerpo en la defensa	Entiendo que el respeto es parte del juego limpio
						Atención y concentración	Mantiene el foco durante tareas motrices
						Atención y concentración	Escucho instrucciones y las aplica en grupo
						Juego cooperativo con balón	Cumpro tareas con su equipo usando el balón
						Juego cooperativo con balón	Demuestro disposición para ayudar al grupo
						Resolución de problemas	Encuentro soluciones a desafíos del juego
						Resolución de problemas	Escucho y propone en la toma de decisiones grupal
						Cuidado del material	Uso correctamente el balón y demás implementos
						Cuidado del material	Ayudo a recoger y cuidar el material del grupo
						Trabajo en equipo	Participo activamente en estrategias colectivas
						Trabajo en equipo	Fortalezco el sentido de pertenencia al grupo
						Juego simbólico de roles	Interpreto roles como árbitro, jugador o entrenador
						Juego simbólico de roles	Acepto turnos y respeta los roles del juego
						Reconocimiento de derechos	Reconozco su derecho a jugar y ser respetado
						Reconocimiento de derechos	Promuevo que todos los compañeros participen
						Autoconfianza en el juego	Intento mejorar sus habilidades sin miedo a equivocarse
						Autoconfianza en el juego	Felicito los logros de otros y acepta sugerencias
						Expresión corporal lúdica	Utilizo el cuerpo para expresar emociones del juego
						Expresión corporal lúdica	Comparto cómo se siente al participar en grupo

40	79					Reconozco mis debilidades y trabajo para mejorar y dominar cada una de ellas	Realizo un circuito de habilidades con el cual logre practicar las habilidades motrices del baloncesto
	80					Festival deportivo de cierre	Participo en juegos competitivos de lanzamiento que me permitan mejorar mi habilidad en el tiro. Aplico habilidades técnicas en actividades finales Celebro los logros del grupo en ambiente de convivencia

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS BALONCESTO							
MALLA CURRICULAR CICLO 2							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Conocer los conceptos básicos del baloncesto	
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento utilizando el juego como mecanismo de enseñanza y aprendizaje para desarrollar habilidades motrices coordinativas desde las destrezas básicas del baloncesto.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Explorar las habilidades motrices de base aplicadas al baloncesto, por medio del juego y la interacción en el centro de interés contribuyendo en la formación integral desde el deporte.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Reconocer las habilidades motrices básicas a través del movimiento, juegos y actividades deportivas que potencien el desarrollo técnico del baloncesto y la formación integral del estudiante.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Los NNAJ reconocen y disfrutan de la práctica del baloncesto al participar activamente en los ejercicios y juegos propuestos, demostrando interés genuino por aprender y mejorar sus habilidades básicas.	Los NNAJ reconocen y expresan sus emociones básicas alegría, frustración, entusiasmo durante las actividades de baloncesto, utilizando estrategias simples como respiración o pausas activas para regularse.	Los NNAJ asumen pequeñas responsabilidades dentro del equipo, como cuidar el material o hacer filas ordenadas, demostrando compromiso con la actividad y con sus compañeros.	Los NNAJ relacionan aprendizajes escolares básicos colores, números, conteo, direcciones con actividades del baloncesto, fortaleciendo su desarrollo académico a través del juego.	Historia y origen del baloncesto	Reconozco cómo nació el baloncesto. Valoro el trabajo en equipo como base del juego.
	2					Objetivo del juego	Comprendo que el propósito es anotar y defender el aro. Me esfuerzo por cooperar con mi equipo.
2	3					Reglas básicas	Identifico las reglas más importantes del juego. Respeto las normas y las decisiones del entrenador.
	4					Zonas del campo	Señalo las partes del campo y su función. Me ubico correctamente durante los ejercicios.
3	5					Equipamiento y cuidado	Reconozco los implementos del baloncesto. Cuido y utilizo correctamente el material
	6					Actitudes en el baloncesto	Practico el respeto, la tolerancia y la cooperación. Escucho las indicaciones con atención
4	7					Señales y lenguaje del juego	Identifico las señales básicas del árbitro. Comprendo los gestos que se usan en el juego.
	8					Roles en el equipo	Diferencio las posiciones de juego (base, alero, pivot). Reconozco la importancia de cada rol.
5	9					Espíritu deportivo	Juego con alegría y respeto por los demás. Aprecio el esfuerzo de mis compañeros.
	10					Evaluación de conocimientos iniciales	Explico lo que sé del baloncesto. Identifico mis metas de aprendizaje.
6	11					Agarres del balón	Sostengo el balón correctamente con ambas manos. Mantengo el control en movimientos básicos.
	12					Bote estacionario	Realizo el bote sin moverme manteniendo el control. Mantengo la vista al frente mientras boto.
7	13					Bote alternado	Alterno la mano derecha e izquierda sin perder ritmo. Me concentro en el control del balón.
	14					Bote en desplazamiento	Conduzo el balón en movimiento con equilibrio. Coordino pasos y bote al avanzar.
8	15					Cambios de dirección	Cambio de mano y dirección sin perder el control. Mantengo estabilidad en giros y fintas.
	16					Bote de protección	Uso mi cuerpo para proteger el balón del rival. Mantengo control en espacios reducidos
9	17					Variación de ritmo	Boto rápido y lento según la situación. Me adapto a los movimientos del juego.
	18					Desplazamientos con dribling	Combino desplazamientos laterales con el bote. Mantengo control en trayectorias cortas
10	19					Juegos de control y coordinación	Participo en dinámicas para mejorar mi dominio del balón. Me divierto aprendiendo con mis compañeros.
	20					Evaluación de manejo del balón	Demuestro control y coordinación al botar. Identifico mis avances en el dominio del balón.
11	21					Importancia del pase	Reconozco el pase como parte del trabajo en equipo. Me comunico visualmente con mi compañero.
	22					Pase de pecho	Realizo el pase de pecho con precisión. Coordino brazos y piernas durante el pase.
12	23					Pase picado	Ejecuto el pase picado con buena dirección. Ajusto la fuerza según la distancia.
	24					Pase por encima de la cabeza	Realizo pases altos con control y técnica adecuada. Mantengo equilibrio al lanzar.
13	25					Pase	Aplico el pase largo cuando hay espacios libres. Coordino la mirada antes de lanzar.
	26					Recepción del pase	Recibo el balón con manos listas y atención visual. Aseguro el control antes de moverme.
14	27					Juegos de pase en movimiento	Realizo pases mientras me desplazo. Coopero con mis compañeros para mantener la posesión.
	28					Comunicación y sincronización	Coordino con mis compañeros en secuencias de pases. Mejoro mi tiempo de reacción
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Comprender y ejecutar los conceptos básicos del baloncesto	
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Realizar movimientos básicos del baloncesto que responden al manejo y conocimiento del esquema corporal
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Reconocer a mis compañeros como constructores del juego, proponer y generar situaciones jugadas para adquirir destrezas lúdicas.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Entender y ejecutar las posturas corporales propias de las técnicas de movimiento identificando características propias y realizando modificaciones según sus particularidades.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29					Mini juegos de pase	Aplico los diferentes tipos de pase en mini competencias. Trabajo en equipo para lograr objetivos
	30					Evaluación de pases	Demuestro dominio y precisión en los pases. Identifico en qué técnica necesito mejorar.
16	31					Postura básica de tiro	Adopto la posición correcta de pies y cuerpo. Sostengo el balón con equilibrio
	32					Empuñe y alineación	Coloco las manos correctamente en el balón. Mantengo la dirección hacia el aro.
17	33					Tiro a corta distancia	Lanzo al aro desde cerca con buena técnica. Ajusto la fuerza de mi lanzamiento.
	34					Tiro libre	Ejecuto tiros libres con serenidad y control. Sigo una rutina antes del lanzamiento
18	35					Tiro en movimiento	Realizo el tiro después de driblar o recibir pase. Mantengo la mirada en el aro.
	36					Tiro en suspensión	Lanzo saltando con equilibrio y control. Coordino salto y liberación del balón.
19	37					Tiro con tablero	Utilizo el tablero para dirigir el balón al aro. Ajusto la distancia y el ángulo.
	38					Juegos de puntería	Participo en retos de precisión y tiro. Disfruto mejorar mi puntería en equipo.
20	39					Técnica BEEF (Balance, Eyes, Elbow, Follow)	Aplico los cuatro principios del tiro correcto. Evalúo mi técnica con apoyo del profesor.
	40					Evaluación de tiro	Demuestro dominio básico en diferentes tiros.

21	41	Los NNAJ exploran de manera autónoma diferentes movimientos y gestos técnicos bote, pases y desplazamientos, mostrando curiosidad y deseo propio de superación durante las actividades.	Los NNAJ adoptan hábitos de vida saludables, como la hidratación frecuente y el calentamiento activo, comprendiendo su importancia para jugar y sentirse bien	Los NNAJ respetan turnos y reglas básicas del baloncesto, mostrando disposición para escuchar, convivir y participar de forma armónica	Los NNAJ participan con apoyo de su familia en actividades sencillas, como enviar materiales, cumplir tareas motrices o compartir hábitos saludables, reconociendo la importancia del acompañamiento familiar.	Reforzamiento técnico	Identifico mis progresos y retos.
	42					Practico combinaciones de tiro con movimiento, pase y bote. Mejoro mi confianza al lanzar al aro	
43	Adopto la posición básica para lanzar Sostengo el balón con ambas manos correctamente						
44	Lanzo el balón hacia el aro desde cerca con técnica correcta. Evalúo mis lanzamientos para mejorar.						
23	45					Realizo tiros después de botar o recibir pase. Mantengo el equilibrio en el salto y la caída.	
	46					Participo con entusiasmo en juegos de precisión. Reconozco mis avances en el tiro.	
24	47					Adopto la postura correcta para defender. Mantengo equilibrio y flexión adecuada	
	48					Adopto la postura correcta para defender. Mantengo equilibrio y flexión adecuada.	
25	49					Marco a mi oponente sin hacer faltas. Me anticipo a sus movimientos.	
	50					Coopero con mis compañeros para proteger el aro. Me comunico en las acciones defensivas.	
26	51	Intento recuperar el balón sin cometer falta. Actúo con rapidez y control.					
	52	Uso mi cuerpo para impedir el avance del rival. Mantengo el equilibrio en el contacto.					
27	53	Salto con los brazos extendidos para tomar el balón. Me ubico correctamente debajo del aro.					
	54	Ataco el rebote para buscar segundas oportunidades. Me anticipo a la defensa rival.					
28	55	Comprendo el concepto de defensa por zonas. Ocupo mi espacio correctamente.					
	56	Aplico lo aprendido en juegos de persecución y bloqueo. Mantengo concentración y esfuerzo.					
Reforzamiento y evaluación							
Integro todos los fundamentos defensivos en mini partidos. Evalúo mi capacidad para defender sin cometer faltas.							
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Fortalecer mediante el disfrute de sus posibilidades motrices y dominio de habilidades específicas, y competencias ciudadanas que generen un pensamiento crítico y se apliquen mediante el desarrollo de la disciplina deportiva del baloncesto	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Utilizar las capacidades físicas básicas y destrezas motoras en el desarrollo de distintas actividades que requieren comprender el funcionamiento de la estructura corporal y su movimiento.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Participar en juegos y actividades deportivas estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, reconociendo las capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad), como una parte importante de su desarrollo personal.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Conocer y valorar las posibilidades del cuerpo y la actividad física como medio de dominio y desarrollos de sus habilidades motrices, de interacción con el medio y como recurso para organizar el tiempo libre y posibilitar una mejor calidad de vida, fomentándose el respeto y la aceptación de la propia identidad física.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57	Los NNAJ mantienen una actitud positiva frente al error y al desafío, comprendiendo que la práctica constante le permite progresar, fortaleciendo así su autoconfianza y satisfacción personal en el deporte.	Los NNAJ muestran actitudes positivas hacia sus compañeros, respetando turnos y celebrando los esfuerzos de los demás, fortaleciendo la convivencia emocional y deportiva	Los NNAJ fortalecen la amistad y cooperación, trabajando en pareja o pequeños grupos para realizar ejercicios y juegos, apoyando y animando a sus compañeros	Los NNAJ cuidan el espacio de práctica, recogiendo materiales y evitando generar basura, demostrando conciencia ambiental en su entorno deportivo.	Revisión de fundamentos	Repaso los fundamentos básicos del juego. Identifico en qué debo mejorar
	58					Mini juegos aplicados	Aplico los fundamentos en situaciones de juego reducido Respeto las reglas y decisiones del árbitro
30	59					Estrategias básicas de juego	Comprendo cómo posicionarme según la jugada Me muevo pensando en el equipo.
	60					Juego formal 3x3	Participo activamente en un juego 3x3. Aplico los fundamentos aprendidos de forma natural.
31	61					Concepto de ataque	Entiendo el objetivo de mover el balón hacia el aro. Busco espacios libres para recibir.
	62					Desmarques simples	Me muevo sin balón para ayudar al equipo. Anticipo la jugada y busco el pase.
32	63					Cortes y movimientos	Realizo cortes hacia el aro para generar opciones. Me coordino con mis compañeros
	64					Juego en pareja (2x2)	Participo en acciones de pase y tiro en pareja. Tomo decisiones rápidas.
33	65					Juego en tríos (3x3)	Aplico fundamentos en juego reducido. Me comunico constantemente con mi equipo
	66					Tácticas básicas ofensivas	Comprendo cómo rotar el balón en ataque. Respeto la posición de mis compañeros.
34	67					Tácticas básicas defensivas	Participo en defensas de ayuda y recuperación. Mantengo mi rol durante la defensa.
	68					Contraataque	Corro hacia el aro rival después de recuperar el balón. Decido cuándo pasar o lanzar.
35	69					Juego controlado	Combino bote, pase y tiro con criterio táctico. Evalúo mis decisiones en el juego.
	70					Mini partido 3x3 con reglas básicas	Aplico los fundamentos de ataque y defensa. Respeto las reglas y al árbitro.
36	71					Posición defensiva básica	Adopto la postura defensiva con equilibrio Me desplazo lateralmente sin cruzar los pies.
	72					Defensa individual	Sigo a mi oponente sin hacer faltas Mantengo atención y distancia adecuada.
37	73					Defensa en equipo	Coopero con mis compañeros para proteger el aro Me comunico durante las jugadas defensivas.
	74					Desmarque y recepción	Me muevo para recibir el balón en espacio libre Anticipo jugadas para ayudar al equipo
38	75					Ataque en equipo	Participo en jugadas simples de ataque Busco opciones para pasar o tirar según la situación
	76					Análisis de juego	Reflexiono sobre mi desempeño en los partidos. Identifico cómo mejorar mis decisiones.
39	77	Los NNAJ disfrutan de la actividad física, mostrando entusiasmo y respeto por el deporte, valorando el trabajo en equipo y la importancia de la práctica constante.	Los NNAJ muestran actitudes positivas hacia sus compañeros, respetando turnos y celebrando los esfuerzos de los demás, fortaleciendo la convivencia emocional y deportiva	Los NNAJ fortalecen la amistad y cooperación, trabajando en pareja o pequeños grupos para realizar ejercicios y juegos, apoyando y animando a sus compañeros	Los NNAJ cuidan el espacio de práctica, recogiendo materiales y evitando generar basura, demostrando conciencia ambiental en su entorno deportivo.	Torneo interno	Compito con entusiasmo y respeto. Disfruto del trabajo en equipo.
	78					Evaluación técnica global	Demuestro lo aprendido en los fundamentos. Reconozco mis avances personales.
40	79					Evaluación actitudinal y táctica	Evidencio cooperación, respeto y disciplina. Comprendo la importancia del juego limpio.
	80					Festival final de baloncesto	Participo con alegría en el evento de cierre. Celebro mis logros y los de mis compañeros.

21	41	Los NNAJ siguen instrucciones y normas del juego para contribuir al buen desarrollo de las actividades, comprendiendo que su conducta influye en el logro de metas externas o retos semanales o metas del grupo.	Los NNAJ gestionan emociones sociales como la frustración o la competencia, mostrando respeto por el oponente y manteniendo comportamientos de juego limpio.	Los NNAJ mantienen actitudes de respeto en diferentes situaciones de juego, aceptando decisiones del docente, árbitro o compañeros, incluso cuando no coinciden con su opinión	Los NNAJ involucran a sus familias en procesos deportivos, compartiendo avances, retos y hábitos saludables, comprendiendo cómo el trabajo conjunto mejora su crecimiento como deportista y estudiante	Tiro en suspensión en cancha	Levo en suspensión en cancha
	42					Tiro tras pase	Lanzo mientras controlo mi caída.
22	43					Rutinas de puntería	Recibo el balón y lanzo con rapidez y equilibrio.
	44					Corrección postural del tiro	Aprovecho el pase para mejorar mi ángulo de tiro.
23	45					Confianza en el lanzamiento	Apunto al objetivo siguiendo mi línea de tiro.
	46					Series y competencia de tiro	Evalúo mis errores y ajusto mi técnica.
24	47					Rebote defensivo	Analizo mi postura y la corrijo en cada intento.
	48					Rebote ofensivo	Uso mis piernas como base del lanzamiento.
25	49					Cierre de rebote (box-out)	Mantengo seguridad al lanzar repetidamente.
	50					Defensa individual	Gestiono mis emociones para no perder concentración.
26	51					Defensa al jugador con balón	Participo en retos de precisión para mejorar mi puntería.
	52					Defensa al jugador sin balón	Respeto las reglas durante actividades competitivas.
27	53					Líneas de pase	Aseguro el balón tras un tiro fallado del rival.
	54					Robo de balón (iniciación)	Me coloco entre el aro y el oponente.
28	55					Ayudas defensivas	Busco segundas oportunidades atacando el tablero.
	56					Defensa de transición	Me anticipo a la trayectoria del balón.
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Favorecer experiencias variadas de descubrimiento técnico, táctico y lúdico que faciliten la comprensión inicial del baloncesto, fortaleciendo la participación activa y el aprendizaje significativo.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Fomentar la adaptación motriz en situaciones simples de juego, permitiendo que el niño experimente diferentes formas de drible, pase y lanzamiento desde una perspectiva exploratoria y no competitiva.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Promover la creatividad y la participación espontánea mediante dinámicas grupales que integren el balón, generando un ambiente motivante y de cooperación.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Estimular la toma de decisiones en acciones básicas del baloncesto (pasar, driblar, lanzar) permitiendo que el niño analice situaciones de juego y elija alternativas adecuadas desde la exploración.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57	Los NNAJ demuestran progresos en sus habilidades básicas bote, pase y recepción a través de la retroalimentación del docente, utilizando los comentarios externos como estímulo para mejorar su desempeño.	Los NNAJ practican hábitos saludables antes, durante y después de la actividad física, como alimentación adecuada, hidratación y recuperación, comprendiendo su impacto en el rendimiento deportivo.	Los NNAJ construyen relaciones de amistad saludables, comunicándose de forma adecuada, resolviendo pequeños conflictos deportivos y fomentando la convivencia.	Los NNAJ identifican acciones que afectan el medio ambiente en el entorno deportivo, adoptando prácticas de cuidado como uso responsable de agua, separación de residuos y protección de implementos	Defensa del tiro	Levanto mis brazos para incomodar el lanzamiento.
	58					Defensa de cortes	Evito saltar hacia adelante para no cometer falta.
30	59					Defensa de drible	Sigo la trayectoria del atacante anticipando su movimiento.
	60					Actitud defensiva	Uso pasos cortos para no perder la marca.
31	61					Conceptos básicos de ataque	Guío al atacante hacia zonas menos peligrosas.
	62					Espacios y distribución en la cancha	Mantengo mis pies activos para evitar desbordes.
32	63					Cortes hacia el aro	Me mantengo concentrado y con energía en cada acción.
	64					Bloqueos básicos	Asumo la responsabilidad de defender con compromiso.
33	65					Uso del bloqueo	Me ubico en espacios libres para recibir el balón.
	66					Juego sin balón	Comprendo el rol que tengo en la jugada.
34	67					Movimiento del balón	Ocupó zonas adecuadas para evitar aglomeraciones.
	68					Transición ofensiva	Me muevo para mejorar la circulación del balón.
35	69					Transición defensiva	Realizo cortes rápidos buscando pase y anotación.
	70					Ataque 1 vs 1	Sincronizo mi movimiento con el del pasador.
36	71					Ataque 2 vs 1	Coloco mi cuerpo de forma legal para liberar a un compañero.
	72					Ataque 3 vs 2	Me quedo firme y estable al realizar el bloqueo.
37	73	Mini-sistemas ofensivos básicos	Aprovecho el bloqueo para generar ventaja.				
	74	Principios defensivos en equipo	Leo la defensa antes de continuar la jugada.				
38	75	Rotaciones defensivas	Me desplazo constantemente para crear opciones.				
	76	Juego en equipo	Atraigo a la defensa con movimientos inteligentes.				
39	77	Respeto por reglas y arbitraje	Paso el balón buscando siempre la mejor opción.				
	78	Resolución de conflictos	Evito el bote innecesario para favorecer el juego colectivo.				
40	79	Liderazgo positivo	Corro las calles de la cancha en contragolpe.				
	80	Juego formal	Tomo decisiones rápidas al acercarme al aro.				

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS BALONCESTO							
MALLA CURRICULAR CICLO 4							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Promover el acercamiento significativo al baloncesto a través de experiencias de exploración guiada que permitan reconocer, comprender y aplicar los fundamentos básicos del juego en situaciones controladas.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Favorecer la exploración de habilidades motrices básicas del baloncesto mediante actividades sencillas que estimulen la coordinación global y la familiarización con el balón.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Generar experiencias de juego libre y adaptado que permitan descubrir dinámicas del baloncesto de manera divertida, promoviendo la participación espontánea y el disfrute del deporte.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Introducir conceptos simples del juego para que el estudiante comprenda las bases del baloncesto y desarrolle decisiones iniciales durante situaciones de juego.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Los NNAJ asumen retos iniciativa propia, demostrando interés por mejorar aspectos específicos del juego lectura de espacios, cambios de ritmo, manejo de balón bajo presión.	Aplica estrategias avanzadas de regulación emocional durante el entrenamiento focalización, respiración profunda, autocontrol verbal para mejorar su toma de decisiones en el juego.	Los NNAJ asumen roles de liderazgo positivo, mostrando responsabilidad al orientar ejercicios, organizar equipos y apoyar el cumplimiento de las normas del entrenamiento	Los NNAJ integran conocimientos académicos de forma autónoma estadísticas, tiempos, frecuencia cardiaca, análisis de juego para mejorar su comprensión del entrenamiento y rendimiento deportivo	Ayuda defensiva	Cubro al compañero superado sin descuidar mi marca. Regreso rápido a mi jugador tras ayudar.
	2					Rotación defensiva	Me desplazo inteligentemente según el balón. Cubro espacios libres en momentos críticos.
2	3					Defensa zonal inicial	Ocupo mi zona según el sistema defensivo.
	4					Defensa zonal avanzada	Me mantengo activo sin quedarme estático. Interpreto cuándo presionar y cuándo cerrar espacios. Me anticipo al pase interno del rival.
3	5					Rebote defensivo en competencia	Gano posición antes de que el balón caiga. Aseguro el balón sin permitir segundas oortunidades.
	6					Rebote ofensivo competitivo	Ataco el tablero buscando rebotes decisivos. Leo la trayectoria del tiro para anticiparme.
4	7					Actitud defensiva competitiva	Mantengo energía y compromiso en cada posesión. Acepto el reto de marcar al mejor rival.
	8					Gestión emocional defensiva	Mantengo autocontrol cuando el rival anota sobre mí. Sigo defendiendo fuerte sin frustrarme.
5	9					Principios ofensivos colectivos	Entiendo cuándo abrir la cancha, cortar o rotar. Tomo decisiones según la estructura del equipo.
	10					Juego sin balón competitivo	Creo espacios para mis compañeros moviéndome con intención. Aprovecho los huecos que deja la defensa.
6	11					Cortes al aro avanzados	Cronometro mi corte según la posición del pasador. Vario mi velocidad para confundir a la defensa.
	12					Uso de bloqueos en competencia	Paso cerca del bloqueo para maximizar ventaja. Leo si debo lanzar, penetrar o pasar.
7	13					Bloqueo y continuación	Marco el contacto para fijar al defensor. Rollo al aro con energía y decisión.
	14					Bloqueo indirecto	Libero al tirador creando un ángulo efectivo. Mantengo mi posición sin cometer falta ofensiva.
8	15					Transición ofensiva competitiva	Corro las calles buscando el mejor ángulo de ataque. Leo cuándo acelerar o frenar.
	16					Contraataque numérico	Aprovecho la ventaja 2v1 o 3v2 con decisiones rápidas. Ataco el aro cuando tengo el camino claro.
9	17					Contraataque sin ventaja	Evalúo si debo finalizar, detener o reiniciar la jugada. Evito pérdidas innecesarias en ritmo alto.
	18					Ataque 1v1 competitivo	Creo mi propio tiro usando cambios de ritmo. Identifico la debilidad del defensor.
10	19					Ataque 2v2 / mini pick and roll	Leo a la defensa para generar la mejor opción del dúo. Sincronizo mis movimientos con mi compañero.
	20					Ataque 3v3 táctico	Distribuyo el espacio según las ventajas creadas. Participo activamente en decisiones colectivas.
11	21					Ataque 5v5 estructurado	Ejecuto los sistemas entrenados con precisión. Mantengo disciplina táctica bajo presión.
	22					Rotación ofensiva	Mantengo movimiento continuo para evitar defensas estáticas. Cambio de posición según la circulación del balón.
12	23					Selección de tiro competitiva	Elijo el mejor tiro para el equipo, no solo para mí. Evito tiros forzados en momentos clave.
	24					Lectura de ventajas numéricas	Detecto mismatches y los exploto inteligentemente. Ataco cuando tengo ventaja de tamaño o velocidad.
13	25					Cierre de partido	Mantengo calma para tomar decisiones finales. Busco la jugada más segura bajo presión temporal.
	26					Liderazgo en cancha	Motivo a mi equipo cuando baja el rendimiento. Organizo jugadas cuando el partido se complica.
14	27					Gestión emocional competitiva	Controlo mis emociones en situaciones tensas. Evito discusiones y mantengo enfoque en el juego.
	28					Competencia formal	Aplico todo lo aprendido para rendir en el partido. Evalúo mi desempeño para mejorar cada semana.
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Favorecer la participación activa de los estudiantes en actividades que estimulen la experimentación técnica y táctica inicial, potenciando la confianza, la autonomía y la lectura básica del juego.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Fortalecer habilidades específicas del baloncesto, como el bote de control, pase en movimiento, tiros cercanos y desplazamientos defensivos, mejorando la precisión y el control motor.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Potenciar la participación en juegos estructurados y minipartidos siguiendo reglas claras, promoviendo el respeto, la cooperación y la responsabilidad dentro del equipo.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Desarrollar la comprensión de principios tácticos elementales, favoreciendo la toma de decisiones oportunas y el análisis del juego.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29					Postura atlética competitiva	Mantengo una postura estable que me permite reaccionar rápido en situaciones de competencia. Adapto mi base según la presión del juego.
	30					Trabajo de pies avanzado	Realizo desplazamientos rápidos para ganar ventaja sobre mi rival. Cambio mi ritmo de pies según la lectura de juego.
16	31					Cambio de mano rápido	Cambio el balón de mano para evitar robos en situaciones de presión. Mantengo el control aun cuando acelero en competencia.
	32					Drible explosivo	Inicio mis ataques con botes potentes para romper líneas defensivas. Ajusto mi intensidad para no perder control del balón.
17	33					Drible combinado	Encadenó movimientos de drible para superar defensores fuertes. Selecciono el drible adecuado según la marca rival.
	34					Drible en espacios reducidos	Protejo el balón bajo alta presión defensiva. Uso mi cuerpo para mantener la posesión en situaciones difíciles.
18	35					Fintas avanzadas	Uso fintas para desestabilizar a mi defensor y crear ventaja real. Decido la finta adecuada según su reacción.
	36					Eurostep básico	Cambio de dirección en el aire para evitar bloqueos. Defino con control al finalizar el movimiento.
19	37					Eurostep avanzado	Ajusto mis pasos según la posición del defensor. Finalizo el movimiento manteniendo equilibrio competitivo.
	38					Spin move	Giro protegiendo el balón sin cometer violación. Uso el movimiento para superar contacto físico.
20	39					Finalizaciones bajo contacto	Aguanto el golpe y termino la jugada con precisión. Mantengo mi concentración incluso en situaciones físicas fuertes.
	40						

21	41	Los NNAJ reflexiona sobre su propio rendimiento, identificando fortalezas y aspectos por mejorar, y mostrando motivación interna por alcanzar un nivel superior en su práctica del baloncesto.	Los NNAJ adoptan hábitos de vida activos y responsables, integrando rutinas de actividad física, descanso adecuado y autocuidado como parte de su proceso de formación deportiva.	Los NNAJ demuestran respeto en contextos recreativos y competitivos, reconociendo el valor del adversario, practicando juego limpio y manteniendo un trato adecuado frente a victorias o derrotas	Los NNAJ reconocen la influencia de la familia en su proceso formativo, comunicando avances, participando en actividades escolares-deportivas y mostrando compromiso con su bienestar integral.	Lapso mano no dominante	Ataco el aro usando ambas manos según la ventaja.
	42					Floater	Lanzo flotadores sobre defensores altos en competencia
22	43					Técnica de tiro estable	Elijo este tiro cuando la defensa cierra el espacio.
	44					Tiro en suspensión avanzado	Mantengo consistencia en mi mecánica bajo presión.
23	45					Tiro tras drible explosivo	Me repongo rápidamente tras fallar un tiro.
	46					Tiro desde la esquina	Lanzo saltando con mínimo espacio contra la defensa.
24	47					Tiro desde 45°	Creo separación usando mi paso previo al salto.
	48					Tiro largo	Freno en seco para lanzar con equilibrio en competencia.
25	49					Corrección de tiro en tiempo real	Elijo el momento adecuado para detenerme.
	50					Pase de pecho en ritmo alto	Encuentro el ángulo correcto para mejorar mi porcentaje.
26	51					Pase picado en tráfico	Alineo mis pies rápidamente al recibir el balón.
	52					Pase ofensivo	Identifico la ventaja en esa zona y tiro con decisión
27	53					Pase sin mirar básico	Ajusto mi salto según la distancia real.
	54					Pase sin mirar avanzado	Aumento la potencia sin sacrificar técnica.
28	55					Pase mano a mano con lectura	Lanzo solo cuando la jugada lo pide.
	56					Pase en movimiento acelerado	Corrijo mis errores inmediatamente en competencia.
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar procesos de aprendizaje progresivo que integren habilidades motrices, cognitivas y sociales, permitiendo que los estudiantes descubran su rol dentro del baloncesto y fortalezcan sus capacidades competitivas básicas.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Perfeccionar fundamentos técnicos avanzados (bote de cambio de ritmo, fintas, entradas a canasta, tiros en movimiento y defensa individual), demostrando control, eficiencia y adaptación en situaciones reales.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación estratégica en actividades y partidos de baloncesto, promoviendo la creatividad, el liderazgo, la comunicación y la autonomía dentro de los roles del equipo.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Desarrollar un pensamiento táctico avanzado, interpretando sistemas básicos ofensivos y defensivos, analizando situaciones de partido y tomando decisiones fundamentadas para mejorar el rendimiento colectivo.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57	Los NNAJ participan activamente en situaciones de juego y entrenamiento, evidenciando disfrute, concentración y compromiso personal sin necesidad de estímulos externos.	Los NNAJ manejan emociones complejas en contextos competitivos, demostrando madurez al aceptar victorias y derrotas, valorando el esfuerzo propio y de sus compañeros.	Los NNAJ fortalecen sus relaciones interpersonales a través del trabajo en equipo, colaborando, comunicándose asertivamente y promoviendo un ambiente de amistad y apoyo dentro del grupo	Los NNAJ Promueven comportamientos ambientalmente responsables, proponiendo soluciones, liderando acciones de cuidado del entorno y fomentando prácticas sostenibles dentro de las actividades deportivas	Pase en pick and roll	Lanzo el pase correcto según la reacción de la defensa.
	58					Pase tras penetración	Identifico si debo asistir al roll o al tiro exterior.
30	59					Pase bombeado	Leo las ayudas defensivas para descargar el balón.
	60					Pase a juego interior	Mantengo el control aun en velocidad alta.
31	61					Visión periférica avanzada	Paso por encima de defensores altos cuando es seguro
	62					Pase de riesgo controlado	Dosifico la fuerza para no cometer pérdida.
32	63					Cadena de pases rápidos	Alimento al pivot con precisión en zona pintada.
	64					Creación de ventaja 1v1 desde el pase	Elijo el tipo de pase según la marca del interior.
33	65					Asistencias efectivas	Observo todo el campo sin perder mi objetivo.
	66					Pases de contraataque	Uso mi vista lateral para anticipar jugadas.
34	67					Timing del pase	Evalúo riesgo vs. beneficio antes de arriesgar.
	68					Lectura defensiva previa al pase	Solo uso el pase arriesgado cuando genera ventaja clara.
35	69					Defensa individual agresiva	Mantengo el balón circulando para romper defensas fuertes
	70					Defensa a jugadores rápidos	Evito el bote innecesario pensando colectivamente.
36	71					Defensa de cortes al aro	Uso el pase para iniciar ataques eficientes
	72					Defensa del pick and roll	Identifico al compañero que está en mejor posición.
37	73	Close-out efectivo	Genero oportunidades directas de anotación.				
	74	Defensa en línea de pase	Ajusto mi pase según la mano dominante del receptor.				
38	75	Defensa de transición	Inicio la transición con precisión y rapidez.				
	76	Comunicación defensiva constante	Tomo decisiones rápidas según el ritmo del juego.				
39	77		Paso en el momento exacto para hacer la jugada efectiva.				
	78		Procuró no adelantar ni retrasar la acción ofensiva.				
40	79		Analizo la postura del defensor antes de decidir.				
	80		Evito pases que generen pérdidas en competencia.				
							Presiono al rival sin cometer faltas tontas.
							Mantengo mi distancia según su habilidad.
							Ajusto mis pies para reducir su espacio de acción.
							Anticipo sus cambios de ritmo.
							Uso mi cuerpo para resistir el contacto legal.
							Evito ser desplazado en el poste bajo.
							Interpreto la jugada para robar el pase.
							No arriesgo cuando puede perjudicar al equipo.
							Sincronizo mi mano con el bote del atacante.
							Solo intento el robo cuando la oportunidad es clara.
							Contesto tiros sin invadir al rival.
							Ajusto mi salto para incomodar sin hacer falta.
							Sigo al jugador usando visión periférica.
							Evito quedar detrás de mi marca.
							Ejecuto la acción defensiva según la indicación táctica.
							Me comunico con claridad para evitar desajustes.
							Llego al tirador con velocidad y control.
							Cambio mi postura para evitar finta de tiro.
							Niego el pase manteniéndome activo.
							Cambio de posición según el desplazamiento del balón.
							Retrocedo rápido para impedir puntos fáciles.
							Leo la trayectoria del contraataque enemigo.
							Aviso pantallas, ayudas y cambios.
							Me mantengo verbal para organizar al equipo.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025			
SEMILLERO DE INTERÉS BALONCESTO			
MALLA CURRICULAR			
ETAPA DE TRANSICIÓN			
OBJETIVO GENERAL		Aprender a "Entrenar y Competir"	
TIEMPO	APRENDER A ENTRENAR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Fortalecer la cualidades físicas, el esquema corporal y las estructuras temporo-espaciales
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Conocer, comprender y aplicar el reglamento basico de competencia de la disciplina deportiva
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer el rendimiento deportivo bajo situaciones de juego y presión
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Sensibilizar al sistema familiar sobre la etapa de transición que atraviesa el estudiante al pasar del centro de interés al semillero deportivo, promoviendo la comprensión, el acompañamiento y la vinculación activa de la familia en este nuevo proceso de formación, con el fin de fortalecer el apoyo emocional, la continuidad en la participación y el desarrollo integral del niño.
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Valorar y pronosticar los procesos de crecimiento y maduración
MESOCICLO	MARCA TÉCNICA JEC-IDRD	TEMA	DESEMPEÑOS
1	Domino de balón	Coordinación y dominio del balón en movimiento.	Realizo desplazamientos con dribling controlado con ambas manos sin perder el balón Mantuvo postura atlética y control corporal durante cambios de dirección y velocidad
2	Pases	Eficiencia en el pase y recepción bajo presión.	Aplico correctamente la técnica del tiro (alineación, extensión, seguimiento) Acerto un mínimo de los lanzamientos desde posiciones establecidas.
3	1 vs 1	Fundamentos de la defensa individual.	Mantuvo postura defensiva y desplazamientos laterales adecuados durante 10–15 segundos de acción continua Realizo defensa individual efectiva evitando faltas en las situaciones de 1 vs 1.
4	Técnica lanzamiento	Técnica del tiro en posición estática y en movimiento.	Aplico correctamente la técnica del tiro (alineación, extensión, seguimiento) en su mayoría de los intentos. Acerto un mínimo de los lanzamientos desde posiciones establecidas.
5	3 vs 3	Coordinación y comunicación en situaciones de juego reducido.	Participo activamente en jugadas colectivas con adecuada selección de pase o tiro Utilizo correctamente señales o comunicación verbal durante el juego
6	5 vs 5	Velocidad de reacción en cambio de rol.	Realizo correctamente el cambio de rol en menos de 3 segundos tras la recuperación o pérdida del balón. Ejecuto decisiones acertadas (pase o repliegue) en gran parte de las transiciones observadas.
TIEMPO	APRENDER A COMPETIR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar la coordinación óculo-manual, la agilidad y la precisión en la ejecución de fundamentos técnicos del baloncesto (pase, drible y lanzamiento)
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Fomentar el aprendizaje del baloncesto a través de dinámicas y juegos cooperativos que estimulen la creatividad, el trabajo en equipo y la toma de decisiones en un ambiente divertido y motivante
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Potenciar la comprensión táctica del juego mediante la resolución de problemas motrices, la anticipación y la toma de decisiones en contextos cambiantes, favoreciendo la aplicación de estrategias ofensivas y defensivas básicas.
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Acompañar el proceso de NNJA en la etapa de transición deportiva, fortaleciendo sus habilidades para reconocer, gestionar y expresar adecuadamente sus emociones durante y después de las experiencias de competencia, con el fin de promover bienestar emocional, resiliencia y una participación saludable en el entorno deportivo.
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Revisar los estándares biológicos nacionales e internacionales en talla
MESOCICLO	MARCA TÉCNICA JEC-IDRD	TEMA	DESEMPEÑOS
1	Crossover, in & out, step back y dribling entre las piernas	Coordinación con balón y dominio del mismo	Mantengo el control del balón mientras realiza desplazamientos básicos sin perder la postura corporal. Ejecuto cambios de dirección y ritmo manteniendo un bote estable y continuo.
2	Pase (pecho, picado, béisbol, atrás de la espalda.) bloqueo para recepcionar el balón	Técnica de pases y toma de decisiones	Realizo pases precisos según la distancia y el compañero disponible, seleccionando el tipo de pase adecuado Tomo decisiones rápidas al identificar la mejor opción de juego entre pasar, avanzar o retener el balón
3	Ubicaion en la cancha y marca individual	Posición tempor-espacial y musculo-esquelética	Ubico su cuerpo de manera correcta en el espacio y el tiempo, ajustando desplazamientos según la trayectoria del balón y de los compañeros. Mantengo una postura corporal adecuada activando los grupos musculares necesarios para ejecutar movimientos eficientes y seguros.
4	Lanzamiento en suspecion y movimiento	Coordinación general para desarrollar entradas a la canasta	Coordino pasos, bote y salto de forma sincronizada al realizar la entrada a la canasta. Ejecuto la entrada controlando ritmo, dirección y uso de manos sin perder equilibrio ni control del balón.
5	Comunicación motriz y trabajo en equipo	Comunicación (gesto, movimientos y acciones corporales) trabajo en equipo	Realizo la entrada a la canasta controlando el ritmo, la dirección y el manejo del balón sin perder equilibrio. Coordino ritmo, dirección y uso de manos durante la entrada, manteniendo estabilidad y dominio del balón.
6	Transición ofensiva y defensiva específica	Velocidad de reacción, cambios de dirección y toma de decisiones	Respondo rápidamente a estímulos visuales o sonoros, ajustando su movimiento con cambios de dirección eficientes. Tomo decisiones inmediatas frente a situaciones de juego, eligiendo la mejor acción mientras modifica trayectoria y velocidad.
EVALUACIÓN DE LA ETAPA DE TRANSICIÓN			
OBJETIVO GENERAL		Evaluar y reconstruir el plan de entrenamiento (macro de 6 meses) desde la optica del incremento del volumen y la intensidad	

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025											
CENTRO DE INTERÉS BALONMANO											
MALLA CURRICULAR CICLO 1											
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN											
OBJETIVO GENERAL						Reconocer una imagen corporal de si mismo, donde ordena acciones de movimiento para lograr una independencia de todos los segmentos.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Identificar las nociones espaciales utilizando los juegos o rondas propuestos en clase con el fin de afianzar la motricidad.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Disfrutar y divertirse con las actividades lúdicas – recreativas a través, para aprender mientras se esta jugando.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Practicar hábitos de vida saludable en clase, como en el hogar para mejorar la salud física y mental				
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
1	1	Explora su imagen corporal con el juego el pañuelo, donde el estudiante tendrá que identificar y llevar las manos a las diferentes partes de su cuerpo según lo indicado antes de atrapar el pañuelo, a fin de aprender mientras se divierte.	Toma conciencia de la importancia de la hidratación en la actividad física, por medio de una lectura en clase para generar hábitos de vida saludable,	Asiste constantemente a las sesiones de clase del centro de interés para mejorar habilidades físicas y mentales	Dibuja en una hoja en la sesión de clase, un cuerpo humano, donde tendrá que colocar los diferentes segmentos corporales, para tener una percepción de su corporalidad	Exploración mental del propio cuerpo	Reconozco las diversas sensaciones en mi organismo, fatiga, calor, sed (sensación interoceptiva) por medio de cada ejercicio propuesto en clase Utilizo los sentidos para la realizar diferentes movimientos con mi cuerpo (sensaciones exteroceptivas) por medio de cada ejercicio propuesto en clase				
	2					Identificación de la imagen corporal	Identifico las partes de mi cuerpo (sensación propioceptiva) por medio de cada ejercicio propuesto en clase Identifico la sensación de cansancio - fatiga y las regulo a través de la respiración inhalar, exhalar (sensación interoceptiva) a través de juegos y predeportivos				
2	3					Exploración mental de su propio cuerpo	Comprendo la importancia de hacer el calentamiento y el estiramiento antes y después de la clase, por medio de los diferentes ejercicios propuestos Reconozco cada segmento corporal de mi cuerpo, además diferencio mi esqueleto de mis músculos (sensación propioceptiva) a través de juegos y predeportivos				
	4					Exploración mental del cuerpo en movimiento	Reconozco la importancia de cuidar mi cuerpo a través del juego en cada movimiento propio del deporte Combino mis cinco sentidos de acuerdo a la acción que requiero realizar (sensaciones exteroceptiva), a través de juegos y predeportivos				
3	5					Exploración mental de su propio cuerpo	Reconozco la importancia de cuidar mi cuerpo a través del juego en cada movimiento propio del deporte Vivencio que al sentir la cantidad de veces que late mi corazon en un minuto en distintos momentos de la clase ayuda a conocer mi cuerpo en cada movimiento propio del deporte				
	6					Conciencia corporal de si mismo	Adopto una postura corporal adecuada, piernas firmes, espalda recta, cabeza y mirada al frente por medio de circuitos deportivos				
4	7					Fortalecimiento de la exploración mental de su propio cuerpo	Identifico cual es mi izquierda, derecha, adelante y atrás en relación a mi mismo con el desarrollo de circuitos deportivos				
	8					Fortalecimiento de la conciencia corporal	Identifico la sensación de cansancio - fatiga y las regulo a través de la respiración inhalar, exhalar (sensación interoceptiva) a través de juegos y predeportivos Afianzo una postura corporal adecuada, piernas firmes, espalda recta, cabeza y mirada al frente adaptando la posicion basica del deporte				
5	9					Cambios de direcciones espaciales por medio de secuencias de juego	Ajusto mi cuerpo en relación al movimiento indicado, rolito, lanzamientos, atrapadas Coordino movimiento respecto a mis miembros superiores de mis miembros inferiores por medio de los diferentes trabajos motores localizados				
	10					Desplazamientos según el tiempo y el espacio	Realizo movimientos de desplazamientos a diferentes distancias y direcciones por medio de los diferentes ejercicios propuestos Adopto una orientación en el espacio adelante atrás, norte, sur, de acuerdo a la situación de juego que se me plantea por medio de los diferentes ejercicios propuestos				
6	11	Realiza la carrera del círculo del miedo, actividad con obstáculos donde experimenta el miedo de forma controlada y aprende a enfrentarlo, donde la recompensa será terminar el recorrido sintiendo que si lo pudo lograr.	Realiza la carrera de la felicidad que consiste en pasar diferentes obstáculos. Al finalizar la actividad se reúne el grupo en círculo para socializar algunos momentos de felicidad compartidos si lo pudo lograr.	Participa activamente de los juegos propuestos en la sesión de clase	Aprende a lanzar un elemento de diversa manera, con una y dos manos a traves de actividades ludicas como introducir aros en un cono, manteniendo una distancia de tres metros	Tiempo y el espacio	Ejecuto movimientos básicos en orden y con duración determinada por medio de secuencia de ejercicios Adopto una orientación en el espacio adelante, atrás, norte y sur, de acuerdo a la situación de juego que se me plantea				
	12					Relaciones de tiempo y ritmo	Realizo ejercicios y/o juegos a diferente velocidad y ritmo por medio de ejercicios variados Mantengo un equilibrio de mi cuerpo estático y dinámico al respecto de la accion a ejecutar				
7	13					Regulación del organismo durante y después de la actividad física	Aprendo ejercicios de relajación para distencionar los músculos del cuerpo después de hacer una actividad física Regulo mi respiración a través de ejercicios de control, cuando estoy en movimiento y/o quieto				
	14					Conciencia corporal espacial según el área en que se mueva	Recorro distancias de uno a diez metros de diversas formas realizando reconocimiento del campo de juego Apunto a un elemento que se encuentra lejos de tres metros en adelante estando en movimiento y sin movimiento				
8	15					Conciencia corporal espacial según el área en que se mueva	Corro distancias de 11 metros o más, de diferente manera para identificando el espacio en que me muevo. Alino a un elemento que se encuentra en una trayectoria corta de uno a dos metros estando en movimiento o sin movimiento				
	16					Estructura temporal con secuencias de movimientos	Diferencio movimientos cíclicos y repetitivos según el orden, la sucesión y la simultaneidad para mejorar mi acción motriz Llevo a cabo movimientos rítmicos por medio de juegos motrices para desarrollar la agilidad motriz y mental				
9	17					Independencia segmentaria / simultaneidad de acuerdo con cada ejercicio	Identifico las partes de mi cuerpo iguales y realizo diferentes posibilidades de movimiento con ellas al mismo tiempo y en diferente tiempo de acuerdo a cada ejercicio realizado en clase Exploro realizar un movimiento con el brazo derecho mientras que con el brazo izquierdo realizo otro, tratando de sincronizar las dos acciones				
	18					Conductas motrices	Vivencio un ajuste postural por medio de circuitos deportivos Realizo diferentes posiciones durante la práctica de una actividad física identificando formas de ubicarme y desplazarme				
10	19					Fortalece su optimismo en clase, a través de la carrera de la gratitud donde debe ejecutar saltos de felicidad mientras va pensando que le alegro ese día, luego, trasladar un balón entre las rodillas mientras agradece por las cosas buenas, seguido por el coreo alegre donde va acompañado de otro estudiante y por último desplazarse libremente compartiendo la sensación con su pareja, con el fin de servirle motivacionalmente al estudiante para afrontar retos con mejor disposición.	Realiza ejercicios básicos de relajación y de respiración consiente (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), tanto para evitar la fatiga como para regular sus emociones.	Se expresa con respeto hacia su profesora y compañeros, antes, durante y después de clase.	Distingue su lado derecho de su lado izquierdo, por medio de ejercicios realizados en clase, adelante, atrás, con respecto a su ubicación y la de los demás, plasmándolo en un dibujo.	Estructuración espacio-temporal	Relaciono mi propio cuerpo y el del otro con nociones arriba-abajo, delante-detrás, derecha-izquierda a través de la secuencia de ejercicios Asocio objetos con las nociones adentro - afuera, por medio de ejercicios propuestos en la clase Adapto mi cuerpo (posición) con respecto a la acción de movimiento que se me planteé, derecha, izquierda, rodar, arrastrarse, saltar
	20									Direccionalidad / orientación de la corporalidad	Asocio la trayectoria de mis desplazamientos con relación a la distancia de los objetos que intervienen en la actividad en el momento de la realización de un ejercicio
11	21	Lateralidad	Utilizo mi lado superior derecho e izquierdo para atrapar objetos y mi lado inferior izquierdo para desplazar elementos Distingo mi lado derecho e izquierdo en la ejecución de movimientos e identifico mi lado dominante de acuerdo a los ejercicios establecidos por el formador.								
	22	Coordinación de los segmentos corporales	Utilizo mi lado superior derecho e izquierdo y mi lado inferior izquierdo, para llevar objetos segun la indicación dada Diferencio la coordinación viso-manual y la viso-pédica en la ejecución de tareas motrices por medio de juegos específicos								
12	23	Equilibrio dinímico y estático	Conozco y experimento el equilibrio en situaciones estáticas y dinámicas por medio de ejercicios propuestos en clase Soyorto una posición estática de equilibrio por mas de 10 segundos, ya sea en un pie, o con los dos pies uno adelante del otro.								
	24	Estructuración espacio-temporal	Realizo acciones en diferentes velocidades, duraciones, intensidades y frecuencias por trabajo específico Adapto mi cuerpo para transportar distintos elementos en diferentes velocidades y diferentes trayectorias								
13	25	Estructuración espacio-temporal por medio de circuitos	Ajusto diferentes distancias y velocidades para desarrollar tareas específicas en el juego por medio de circuitos de coordinación Recorro una distancia especifica en un tiempo determinado con fluidez y controlando mi respiración lo mejor posible								
	26	Relajación muscular	Tengo conciencia en realizar en cada sesión de clase el calentamiento y el estiramiento para relajar mis músculos y no generar dolor o una lesión a futuro Reconozco situaciones o posturas que me hagan sentir cómodo y lograr una sensación de descanso por medio de la conciencia de la inspiración y la espiración								
14	27	Ajuste postural	Estabilizo posturas que requieren de equilibrio para su realización durante la actividad física por medio de movimientos propios del deporte Estabilizo posturas que requieren coordinación para su realización durante la actividad por medio de movimientos propios del deporte								
	28	Estructuración espacio-temporal	Recorro una distancia especifica en un tiempo predeterminado con fluidez y controlando mi respiración Domino las nociones temporales con relación a los desplazamientos en secuencias de movimientos								
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN											
OBJETIVO GENERAL											
Desarrollar las habilidades motrices básicas, el conocimiento de la estructura y el funcionamiento del cuerpo, adaptando el movimiento a la práctica deportiva con elementos o sin ellos para mejorar la condición física.											
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL									OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Afianzar los patrones básicos de movimiento y las habilidades motrices a través de acciones de juego para mejorar el control de la respiración, evitar la fatiga, e identificar cambios a nivel funcional del cuerpo.
										OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Reconocer las reglas básicas establecidas en la realización de ejercicios o formas jugadas mediante recordatorios de la norma para mejorar la convivencia con los compañeros y demás personas.
										OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Distinguir que son las habilidades, de las capacidades físicas del movimiento, a través de ejercicios y explicaciones del mismo para identificar que acciones de movimiento hay que mejorar y cuales están en óptimas condiciones.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
15	29					Capacidad física coordinativa	Realizo desplazamientos a diferentes ritmos por medio de la práctica deportiva. Me desplazo apoyando extremidades inferiores y superiores en movimientos propios del deporte.				

15	30	Participa de la carrera de encostados, donde tiene que completar un recorrido para luego pasarle a su compañero de equipo el costal y llegar antes a la meta que los demás equipos.	Reconoce y expresa sus emociones básicas, de alegría, de tristeza, de enojo y de miedo, de forma adecuada para convivir armónicamente con sus compañeros	Demuestra actitudes de respeto en la convivencia, escuchando a sus demás compañeros, comunicando sus desacuerdos y siguiendo las normas de clase.	Distingue las diversas formas de desplazamiento y las aplica en su hogar socializando el tema con su familia a través de una foto como evidencia	Exploración de diferentes desplazamientos	Llevo a cabo rodamientos laterales y frontales en diferentes superficies durante la práctica deportiva. Trego diferentes superficies con diversas alturas mediante predeportivos.				
	16					31	Capacidades físicas coordinativas	Hago desplazamientos adelante, atrás, a los lados de acuerdo a la indicación dada. Me desplazo abarcando amplitud y altitud por medio de la práctica deportiva.			
32	Exploración de diversos desplazamientos					Realizo desplazamientos adelante, atrás, a los lados de acuerdo a la indicación dada. Practico rodamientos laterales y frontales en diferentes superficies durante la práctica deportiva.					
17	33					Apropiación de diversos desplazamientos	Realizo movimientos esquivando obstáculos por medio de circuitos. Ejecuto saltos continuos coordinados a través de predeportivos.				
34	Esfuerzo muscular activo					Realizo diferentes desplazamientos a diferentes direcciones. Rencozzo las formas básicas de desplazamiento por medio del juego.					
18	35					Ejecución de movimiento con diversos segmentos corporales	Lanzo objetos con las manos y con los pies durante la práctica deportiva. Atrapo elementos con las manos y los pies durante la práctica deportiva.				
36	Manipulación de objetos con los miembros superiores e inferiores					Levanto diferentes objetos de tamaño y peso con los pies y las manos durante la práctica deportiva. Lanzo el balón con la mano y pie (derecha e izquierda) de acuerdo a la indicación dada.					
19	37					Manejo de objetos con los miembros superiores e inferiores	Atrapo el balón con el pie y la mano (derecha e izquierda) con base en movimientos propios del deporte. Identifico en el juego la diferencia entre golpear y empujar un elemento o balón.				
38	Manipulación de elementos con referencia a distancia y altura					Lanzo con y sin carrera de impulso por medio de un predeportivo. Recibo un elemento en diferentes alturas por medio de movimientos propios del deporte.					
20	39					Participa en la elaboración de una cartelera donde el estudiante expresa las cosas buenas, malas y las sugerencias para mejorar las sesiones de clase, que se sientan a gusto y jueguen con agrado.	Practica hábitos de vida saludable como llevar un refrigerio sano en cada sesión de clase.	Mantiene relaciones de amistad con sus compañeros, basadas en el respeto, la empatía, el trabajo en equipo, demostrando actitudes de compañerismo	Reconoce la importancia de cuidar el área de juego donde recibe las clases, recogiendo papeles y manteniendo limpio el lugar.	Combinación de acciones corporales	Paso elementos a distancias cortas y largas por medio de movimientos propios del deporte. Empujo desde diferentes posiciones por medio de movimientos propios del deporte.
40	Capacidades físicas condicionales	Llevo a cabo carreras de larga distancia por medio de movimientos propios del deporte. Ejecuto movimientos que tengan amplitud por medio de movimientos propios del deporte.									
21	41	Cualidades físicas básicas	Desarrollo movimientos repetidos en forma continuos. Me recupero rápidamente a través de un manejo adecuado de la respiración.								
42	Capacidad física condicional	Efectuo desplazamientos donde mi cuerpo minimiza la fatiga por medio de movimientos propios del deporte. Reacciono rápidamente a estímulos dados de imprevisto durante la práctica deportiva.									
22	43	Capacidad física condicional	Llevo a cabo desplazamientos donde mi cuerpo minimiza la fatiga. Reacciono rápidamente a estímulos dados de imprevisto.								
44	Capacidad física condicional	Emprendo carreras donde tengo buena capacidad de oxígeno. Concluyo carreras sorteando obstáculos y venciendo la fatiga.									
23	45	Cualidades físicas básicas	Ejecuto movimientos con amplitud donde contraigo y distensiono mis músculos voluntariamente. Mantengo movimientos de amplitud máxima con la ayuda de un agente externo.								
46	Amplitud de movimiento	Ejecuto movimientos con amplitud donde contraigo y distensiono mis músculos voluntariamente. Sostengo movimientos de amplitud máxima con la ayuda de un agente externo.									
24	47	Capacidades físicas condicionales	Mantengo una fuerza a nivel constante durante el tiempo que dura el gesto deportivo. Desempeño carreras donde tengo poca capacidad de oxígeno.								
48	Capacidades físicas condicionales	Hago acciones de movimiento venciendo la resistencia existente. Realizo una tensión muscular de mi cuerpo sin producir movimiento ni desplazamiento.									
25	49	Percibe los sentimientos propios de los demás, distinguiéndolos y sirviéndose de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo	Realiza la actividad de las ordenes inesperadas (emoción – sorpresa) donde cada cierto tiempo recibirá indicaciones cambiantes, esto con el fin de romper con sus expectativas y ver su adaptación al cambio.	Participa de las actividades y en grupo mostrando solidaridad y cooperación con otros	Entiende el concepto del deporte y los beneficios biopsicosociales y el cuerpo como territorio vinculado al deporte.	Capacidades físicas condicionales	Concluyo acciones de movimiento venciendo la resistencia existente. Elaboro una tensión muscular de mi cuerpo sin producir movimiento ni desplazamiento.				
50	Sincronización y ordenamiento de movimientos					Coordino eficientemente movimientos parciales de mi cuerpo entre sí durante la ejecución de un gesto técnico. Sincronizo acciones que requieren la manipulación de elementos.					
26	51					Sincronización y ordenamiento de movimientos	Coordino varios movimientos de distintas partes de mi cuerpo para lograr una precisión y economía total del movimiento. Mantengo una buena respiración mientras ejecuto acciones de juego.				
52	Cambios de movimiento específicos					Determino la posición y movimiento de mi cuerpo en el espacio y tiempo con relación al elemento de juego. Construyo una secuencia de movimientos dinámicos con ritmo.					
27	53					Capacidades físicas coordinativas	Reacciono a un estímulo auditivo u óptico conocido en el menor tiempo posible. Posiciono mis movimientos corporales en un espacio y tiempo por medio de la orientación para llegar a un objetivo.				
54	Capacidades físicas coordinativas					Equilibro los movimientos de mi cuerpo en situaciones dinámicas y estáticas Adopto una estructura ordenada de mis movimientos haciéndolos armónicos y fluidos para mejorar mis capacidades físicas.					
28	55					Capacidades físicas coordinativas	Descubro una acción de mi oponente y me anticipo a la ejecución del o de los movimientos de este. Llevo a cabo tareas preparatorias propias, antes y durante la acción de anticipación.				
56	Capacidades físicas coordinativas					Respondo a un estímulo externo no conocido de mi oponente realizando una acción de respuesta adecuada para mejorar la velocidad de reacción. Identifico las fases de un movimiento específico y lo reproduzco mental y físicamente para diferenciar acciones.					
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO											
OBJETIVO GENERAL						Resolver dificultades motrices que exijan el dominio de los patrones básicos de movimiento, adecuándose a estímulos perceptivos y seleccionando movimientos específicos de la disciplina deportiva					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Relacionar y perfeccionar la manipulación de objetos con los patrones básicos de movimiento y las capacidades físicas para aproximarme a las técnicas propias del mini balonmano.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Practicar diversos juegos o ejercicios de carácter individual y colectivo, haciendo la utilización de elementos deportivos propios del centro de enseñanza.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Reconocer los cambios orgánicos que se exteriorizan en el cuerpo cuando realizo actividad física, ejercicio y juego.				
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
29	57	Identifica que él es parte importante de la clase, que sus aportes a ella dignifican el grupo para avanzar en el proceso de aprendizaje del minibalonmano.	Percibe una imagen positiva de sí mismo, a través de los conocimientos adquiridos en las sesiones de clase.	Realiza en una hoja de cartulina la figura de él mismo, luego, alrededor del dibujo, escribirá las fortalezas que se reconocieron para llevarlo al Centro de Interés.	Identifica que el es parte importante del hogar, cuando participa y ayuda de las funciones que se realizan en casa, por medio de una lista de tareas que se elabora junto con la familia y expuesta en la sesión de clase.	Gesto tecnico con el balón	Lanzo el balón contra el suelo sin que exista pérdida de control sobre el mismo. Atrapo el balón con las manos completamente abiertas.				
	58					Gesto técnico de posición base estático y dinámico	Ejecuto desplazamientos con y sin balón de manera controlada. Controlo el balón de forma adecuada para ser jugado.				
	30					59	Gesto técnico ciclo de pasos	Realizo desplazamientos con el balón en la mano. Alterno movimientos con y sin balón.			
60	Manejo del balón con ciclo de pasos					Controlo el balón con la yema de mis dedos. Controlo el balón de forma adecuada para ser jugado de forma inmediata.					
31	61					Desplazamientos y movimientos básicos del mini balonmano	Manipulo el balón en las diferentes situaciones de juego. Utilizo saltos, giros, desplazamientos frontales y laterales en el mejoramiento de mi ubicación espacial.				
62	Dominación del balón en función de las acciones defensivas y ofensivas.	Agarro el balón con ambas manos cuando lo realiza la recepción. Realizo desplazamientos con el balón con la mano dominante.									
32	63	Habilidades físicas - velocidad	Realizo actividades de velocidad donde involucre elementos. Identifico que es balonmano y cuáles son sus reglas básicas.								
64	Habilidades físicas - fuerza y equilibrio	Desarrolla movimientos de fuerza con el tren superior e inferior. Ejecuto movimientos donde tengo que guardar el equilibrio con un balón en la mano.									
33	65	Reconoce sus fortalezas y debilidades por medio de actividades psicosociales propuestas en clase, con el fin de regular sentimiento de motivación ya sea extrínseca o intrínseca	Participa conscientemente del calentamiento en la fase inicial de la clase y del estiramiento en la fase final de la sesión, como cuidado físico de su cuerpo, para evitar lesiones y dolor muscular.	Realiza la actividad de la auto imagen, donde el estudiante debe mirarse en el espejo y observar su cabello, su rostro, sus ojos, su boca... Descubrir a quien se parecen, para luego hacer una lista de lo que les gusta de él o ella.	Comprende que la familia cumple el mismo papel de un equipo, el cual debe entrenar buscando buenos hábitos, valores y acciones, en donde todos aportan sus mejores habilidades para conseguir un fin en común como logros académicos, personales y en común.	Habilidades físicas - flexibilidad y equilibrio	Ejecuto movimientos de flexibilidad y equilibrio con y sin balón. Identifico como jugar el balón - lo que es permitido y lo que no en la zona de juego.				
66	Control del balón					Controlo el balón para pasarlo y lanzarlo con rapidez y precisión con mi brazo. Reconozco el trabajo en equipo como fundamento en el deporte.					
34	67					Habilidades físicas - precisión	Realizo pases en posiciones estática y dinámica. Efectuó movimientos de precisión con y sin balón.				
68	Pase - recepción y bote de balón					Realizo botes de balón en posición estática y dinámica. Efectuó desplazamientos a derecha e izquierda para recepcionar un elemento.					
35	69					Pase - recepción y bote de balón	Establezco movimientos de adaptación al campo de juego. Cumpló con desplazamientos correctos y precisos con el elemento.				
70	Lanzamiento y recepción	Plasmo lanzamientos en posiciones diferentes y diferentes distancias. Efectuó movimientos de precisión con y sin balón.									
36	71	Lanzamiento y recepción	Realizo el pase frontal con la ayuda de un compañero. Efectuó el pase picado a través de la practica.								
72	Lanzamiento y recepción	Recepciono el balón por encima de la línea media del cuerpo con ambas manos. Recibo el balón por debajo de la línea media del cuerpo con ambas manos.									
37	73	Sobresalta las				Bote de balón y lanzamiento	Recorro el balón de bote con las normas permitidas. Realizo el lanzamiento clásico por medio de repeticiones del gesto técnico.				
74	Bote de balón y lanzamiento					Realizo acciones de precisión con y sin elementos. Retorno el balón por encima de la línea media del cuerpo con ambas manos estando en movimiento.					

38	75	habilidades adquiridas en el centro de interés por medio de su esfuerzo, dedicación y perseverancia en todo el proceso, permitiendo elevar su autoestima y confianza en sí mismo y en las capacidades que puede desarrollar	Gestiona mejor sus emociones a través de los consejos suministrados por las guías sicosociales para beneficio físico e intelectual del estudiante y sus demás compañeros	compartir experiencias, vivencias y otra manifestación de trabajo en equipo, llevando a involucrar a su entorno en una dinámica similar, de recogimiento y concientización en fortalecer vínculos sociales a través del deporte.	Reconoce conceptos básicos del deporte, como trabajo en equipo, solidaridad, práctica, perseverancia, disciplina y los lleva a la práctica diaria y familiar	Respuesta eficaz a la situación problema que se le plantea	Manipulo el balón dirigido con las normas permitidas en el campo de juego para cumplir con las normas establecidas.				
	76					Lanzamiento de balón hacia portería	Realizo el pase de mano a mano, par mejorar la agilidad motriz. Creo acciones de precisión con y sin elementos con el pase y el lanzamiento. Desarrollo lanzamientos a portería en movimiento y sin el.				
39	77					Patrones básicos de movimiento con el elemento	Apropió mi habilidad básica del caminar para realizar desplazamientos concretos con el balón. Identifico la diferencia entre el pase, la recepción y el lanzamiento.				
	78					Patrones básicos de movimiento con el elemento	Involucro la capacidad física de la fuerza en los diferentes trabajos de distancia y precisión. Desarrollo trabajos pre deportivos utilizando el rebote o dribling de manera divertida.				
40	79					Habilidades físicas básicas polivalentes	Realizo movimientos compuestos como giros, rolitos, cuadrupedia en diferentes actividades físicas propuestas. Mejoro el equilibrio, estabilidad y propiocepción por medio de circuitos de habilidades				
						Habilidades físicas básicas monovalentes	Realizo maniobras de portero como desplazamientos laterales, apertura de brazos y piernas. Interpreto el ataque avanzando y la defensa retrocediendo.				
	80										

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025															
CENTRO DE INTERÉS BALONMANO															
MALLA CURRICULAR CICLO 2															
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN															
OBJETIVO GENERAL						Fortalecer su cuerpo a través de las posibilidades de movimiento como medio para divertirse, conocerse y sentirse a gusto consigo mismo, durante el desarrollo de las actividades propuestas en las clases									
TIEMPO			DIMENSION PSICOSOCIAL			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Interiorizar diferentes tipos de movimiento y aplicarlos en diferentes velocidades, direcciones y zonas para mejorar las destrezas								
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Apropiar los juegos y actividades propuestas en clase, colectivas e individuales, utilizando términos básicos del balonmano								
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Conocer que funciones realiza mi cuerpo cuando hago una actividad física para identificar y contrarrestar signos de cansancio y fatiga.								
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS								
1	1	Participa de las actividades propuestas en la clase que realiza en el Centro de Interés con entusiasmo y con el ánimo de aprender un novedoso deporte.	Gestiona sus emociones de manera regular, lo que facilita la interacción con sus compañeros, aportando a su adecuado desempeño en la sesión de clase.	Muestra actitudes y comportamientos que propenden el cuidado y respeto de su entorno.	Restablece relaciones armónicas con sus compañeros, lo que se refleja en un adecuado respeto durante la sesión de clase.	Conciencia corporal	Conozco mi estructura corporal que permite la unión de huesos con circuitos recreativos Interiorizo sensaciones propioceptivas de mi parte muscular por medio de movimientos propios del deporte								
	2					Conciencia corporal en la práctica deportiva	Interiorizo sensaciones propioceptivas de mi parte muscular en cada ejercicio propuesto en clase Asímulo a través de sensaciones propioceptivas mis ligamentos y tendones con la práctica deportiva en las sesiones de clase								
2	3					Conciencia corporal (temperatura y respiración)	Reconozco a través de mis órganos interiores por medio de sensaciones interoceptivas con juegos de rol Comprendo el aumento de mi temperatura corporal por medio de movimientos propios del deporte								
	4					Conciencia corporal,temperatura y frecuencia cardíaca	Entiendo y manejo el aumento de respiración durante la práctica deportiva Interiorizo el aumento de mi frecuencia cardíaca por medio de movimientos propios del deporte								
3	5					Participa de las actividades propuestas en la clase que realiza en el Centro de Interés con entusiasmo y con el ánimo de aprender un novedoso deporte.	Gestiona sus emociones de manera regular, lo que facilita la interacción con sus compañeros, aportando a su adecuado desempeño en la sesión de clase.	Muestra actitudes y comportamientos que propenden el cuidado y respeto de su entorno.	Restablece relaciones armónicas con sus compañeros, lo que se refleja en un adecuado respeto durante la sesión de clase.	Cambios corporales en temperatura y respiración	Reconozco a través de mis órganos interiores por medio de sensaciones interoceptivas a través de circuitos deportivos Comprendo el aumento de mi temperatura corporal a través de la práctica deportiva				
	6									Cambios corporales en frecuencia cardíaca	Entiendo y manejo el aumento de respiración durante el desarrollo de actividades de relevo Interiorizo el aumento de mi frecuencia cardíaca por medio de movimientos propios del deporte				
4	7									Sensaciones exteroceptivas (tacto, vista,)	Analizo mi entorno por medio de la vista a través de juegos dirigidos Reconozco el medio en el que me muevo por medio del tacto con ayuda de juegos				
	8									Sensaciones exteroceptivas (tacto, olfato,)	Conecto mi cuerpo y acciones por medio del olfato con ayuda de juegos Comprendo la relación cuerpo y exterior por medio la práctica deportiva				
5	9									Sensaciones corporales de los sentidos (olfato, vista)	Analizo mi entorno por medio de la vista con actividades de relevo Conecto mi cuerpo y acciones por medio del olfato con ayuda de formas jugadas				
	10									Sensaciones corporales de los sentidos (tacto, vista)	Analizo mi entorno por medio de la vista con actividades de relevo Conecto mi cuerpo y acciones por medio del olfato con ayuda de formas jugadas				
6	11	Muestra interés en aprender y mejorar su proceso ya que de manera constante está atento en avanzar.	Reconoce y expresa sus emociones de manera adecuada en diferentes momentos de la clase, es capaz de identificar la alegría, la tristeza, la ira y el miedo explicando porque se siente así.	Muestra disposición para cumplir deberes y reconoce con facilidad sus derechos, lo cual favorece su participación en las sesiones de clase.	Promueve un ambiente colaborativo entre los compañeros, además se evidencia una responsabilidad en su participación y desempeño adecuado.					División de sus segmentos corporales	Realizo movimientos segmentados solo mis extremidades superiores a través de la práctica deportiva Aplico desplazamientos utilizando mis extremidades inferiores durante la realización de predeportivos				
	12									División de sus segmentos corporales	Ejecuto movimientos que involucren únicamente cadera y cabeza a través de ejercicios propuestos Realizo saltos segmentando mi cuerpo en superior e inferior por medio de formas jugadas				
7	13									Convinación de movimientos, segmentos corporales	Integro movimientos de tren inferior tren superior con relevos y formas jugadas Combino ejecuciones de tareas desplazándome de un punto a otro llevando un elemento a través de la práctica deportiva				
	14									Control de los segmentos corporales	Completo actividad de circuitos con saltos y lanzamientos a través de movimientos propios del deporte Ejecuto movimientos integrando todo mi esquema corporal de forma libre a través de movimientos propios del deporte				
8	15					Muestra interés en aprender y mejorar su proceso ya que de manera constante está atento en avanzar.	Reconoce y expresa sus emociones de manera adecuada en diferentes momentos de la clase, es capaz de identificar la alegría, la tristeza, la ira y el miedo explicando porque se siente así.	Muestra disposición para cumplir deberes y reconoce con facilidad sus derechos, lo cual favorece su participación en las sesiones de clase.	Promueve un ambiente colaborativo entre los compañeros, además se evidencia una responsabilidad en su participación y desempeño adecuado.	Direcciones temporo - espaciales	Exploro la distancia por medio de actividades recreodeportivas Identifico direcciones para realizar recorridos por medio de actividades recreodeportivas				
	16									Direcciones temporo - espaciales	Me oriento con mi entorno y espacio por medio del juego recreativo Controlo un margen de velocidad por medio de actividades de relevo				
9	17									Manejo del cuerpo en situaciones de equilibrio	Reconozco los trayectos a distancias cortas y largas con cada uno de los ejercicios propuestos Identifico mi cuerpo para mantener una misma trayectoria a través de la práctica deportiva				
	18									Manejo del cuerpo en situaciones de equilibrio	Domino el tren superior por medio de las diferentes posiciones del deporte durante formas jugadas Domino el tren inferior por medio de las diferentes posiciones del deporte mientras se realiza la práctica deportiva				
10	19									Fortalece su optimismo en clase, a través de la carrera de la gratitud donde debe ejecutar saltos de felicidad mientras va pensando que le alegro ese día, luego, trasladar un balón entre las rodillas mientras agradece por las cosas buenas, seguido por el correo alegre donde va acompañado de otro estudiante y por último desplazarse libremente compartiendo la sensación con su pareja, con el fin de servirle motivacionalmente al estudiante para afrontar retos con mejor disposición.	Realiza ejercicios básicos de relajación y de respiración consiente (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), tanto para evitar la fatiga como para regular sus emociones.	Se expresa de manera adecuada y respetuosa hacia su profesora y compañeros, antes, durante y después de clase.	Distingue su lado derecho de su lado izquierdo, por medio de ejercicios realizados en clase, adelante, atrás, con respecto a su ubicación y a los demás, plasmándolo en un trabajo en clase.	Control tónico del cuerpo	Reconozco el control estático con diferentes formas jugadas Reconozco el control dinámico por medio de la práctica deportiva
	20													Control del cuerpo en acciones de movimiento	Combino control dinámico y estático en acción conjunta durante la práctica deportiva Reconozco la capacidad de mi cuerpo durante la práctica deportiva
11	21	Fortalece su optimismo en clase, a través de la carrera de la gratitud donde debe ejecutar saltos de felicidad mientras va pensando que le alegro ese día, luego, trasladar un balón entre las rodillas mientras agradece por las cosas buenas, seguido por el correo alegre donde va acompañado de otro estudiante y por último desplazarse libremente compartiendo la sensación con su pareja, con el fin de servirle motivacionalmente al estudiante para afrontar retos con mejor disposición.	Realiza ejercicios básicos de relajación y de respiración consiente (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), tanto para evitar la fatiga como para regular sus emociones.	Se expresa de manera adecuada y respetuosa hacia su profesora y compañeros, antes, durante y después de clase.	Distingue su lado derecho de su lado izquierdo, por medio de ejercicios realizados en clase, adelante, atrás, con respecto a su ubicación y a los demás, plasmándolo en un trabajo en clase.									Coordinación viso manual	Manipulo elementos de diferentes tamaños por medio del trabajo durante el desarrollo de movimientos propios del deporte Manipulo elementos con la mano derecha e izquierda por medio del trabajo de los gestos técnicos
	22													Coordinación	Cambio elementos entre derecha e izquierda por medio de la práctica deportiva Realizo diferentes acciones en diferentes movimientos por medio del trabajo de los gestos técnicos
12	23													Cambios de direcciones espaciales	Adopto una orientación en el espacio adelante atrás, norte sur, de acuerdo a la situación de juego que se me plantea por medio de los diferentes ejercicios propuestos Adopto mis movimientos lento-rápido a los pre deportivos propuestos
	24													Cambios de direcciones espaciales	Adopto una estructura ordenada de mis movimientos haciéndolos armónicos y fluidos para mejorar mis capacidades físicas Reacciono a un estímulo auditivo u óptico conocido en el menor tiempo posible
13	25					Fortalece su optimismo en clase, a través de la carrera de la alegría, donde pasara diferentes obstáculos por grupos, debajo de cuerda, saltar en costal, transportar un balón, etc.	Gestiona sus emociones de manera regular, lo que facilita la interacción con sus compañeros, aportando a su adecuado desempeño en la sesión de clase.	Demuestra actitudes de respeto en la convivencia, escuchando a sus demás compañeros, comunicando sus desacuerdos y	Distingue las diversas formas de desplazamiento y las aplica en juegos en la sesión de clase por medio de variantes					Lanzamiento y atrape del elemento	Sostengo una posición de mi cuerpo en contra de la ley de gravedad Mantengo un punto fijo de relación por medio del trabajo de los gestos técnico
	26													Contracción muscular en relación con el lanzamiento y el atrape del elemento.	Sostengo una posición de mi cuerpo en contra de la ley de gravedad Realizo las mismas acciones en movimientos simultáneos con balón en circuitos deportivos
14	27													Entorno seguro (cuidado de su cuerpo y el de los demás)	Mantengo un ambiente de aprendizaje agradable a través de circuitos experienciales Socializo frente alguna situación por medio de predeportivos
	28													Entorno seguro (cuidado de su cuerpo y el de los demás)	Trabajo en equipo y de forma individual por medio de formas jugadas Me desplazo con seguridad con actividades recreativas
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN															
OBJETIVO GENERAL										Desarrollar movimientos corporales propios, con elementos externos que le permiten un mejor desarrollo y adaptación al deporte durante la ejecución de las clases.					
TIEMPO			DIMENSION PSICOSOCIAL							OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Afianzar distintos movimientos corporales combinados entre sí con habilidades físicas.				
										OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Identificar practicas lúdicas y deportivas utilizando la reglamentación para entender el deporte del C.I.				
										OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Resolver problemas motrices mediante procesos de observación y percepción propioceptiva con autocontrol corporal, postural y de autorregulación en la práctica				
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS								
15	29	Realiza la carrera de la alegría, donde pasara diferentes obstáculos por grupos, debajo de cuerda, saltar en costal, transportar un balón, etc.	Gestiona sus emociones de manera regular, lo que facilita la interacción con sus compañeros, aportando a su adecuado desempeño en la sesión de clase.	Demuestra actitudes de respeto en la convivencia, escuchando a sus demás compañeros, comunicando sus desacuerdos y	Distingue las diversas formas de desplazamiento y las aplica en juegos en la sesión de clase por medio de variantes	Patrones basicos de desplazamiento	Exploro mi forma de caminar – correr sin y con elemento para llegar al gesto técnico básico deportivo								
	30					Reconocimiento de los patrones de desplazamiento	Exploro mi forma de saltar sin y con el elemento para llegar al gesto técnico básico deportivo Realizo desplazamientos en diferentes sentidos, direcciones Realizo desplazamientos a diferentes velocidades y ritmos								
16	31					Afianzamiento de las cualidades físicas asociadas al desplazamiento.	Ejecuto formas de caminar y correr sin y con elemento para llegar al gesto técnico básico deportivo								
	32					Cualidades físicas de desplazamiento	Ejecuto formas de saltar sin y con el elemento para llegar al gesto técnico básico deportivo Realizo desplazamientos en diferentes sentidos y direcciones mejorando la fluidez de mis movimientos Realizo desplazamientos a diferentes velocidades y ritmo mejorando la fluidez de mis movimientos								
17	33					Realiza la carrera de la alegría, donde pasara diferentes obstáculos por grupos, debajo de cuerda, saltar en costal, transportar un balón, etc.	Gestiona sus emociones de manera regular, lo que facilita la interacción con sus compañeros, aportando a su adecuado desempeño en la sesión de clase.	Demuestra actitudes de respeto en la convivencia, escuchando a sus demás compañeros, comunicando sus desacuerdos y	Distingue las diversas formas de desplazamiento y las aplica en juegos en la sesión de clase por medio de variantes	Cualidades básicas de manipulación	Conozco desplazamientos en diferentes sentidos, direcciones mientras manipulo un elemento Realizo desplazamientos a diferentes velocidades y ritmo transportando un objeto				
	34	Patrones de manipulación en el balonmano	Reconozco patrones de manipulación de balonmano, pasar - recibir Poseosion mi cuerpo, mis manos para para recibir correctamente el elemento												

18	35	Participa de las actividades propuestas en clase con entusiasmo, muestra interés en aprender y mejorar su proceso ya que de manera constante está atento en avanzar.	Realiza la actividad de las ordenes inesperadas (emoción – sorpresa) donde cada cierto tiempo recibirá indicaciones cambiantes, esto con el fin de romper con sus expectativas y ver su adaptación al cambio.	Mantiene relaciones de amistad con sus compañeros, basadas en el respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo, demostrando actitudes de compañerismo.	Reconoce la importancia de cuidar el área de juego donde recibe las clases, recogiendo papeles y manteniendo limpio el lugar.	Capacidades físicas de manipulación, para llegar al gesto técnico	Ejecuto acciones para lanzar - atrapar - golpear - levantar - empujar con muslo, pecho y pies
	36					Capacidades físicas de manipulación, para llegar al gesto técnico	Ejecuto acciones para lanzar - atrapar - golpear - levantar - empujar con las manos
19	37					Capacidades físicas de manipulación, para llegar al gesto técnico	Demuestro acciones de lanzamiento - recepción con muslo, pecho, pies por medio de la práctica deportiva
	38					Capacidad física condicional, la velocidad	Demuestro acciones para lanzar - atrapar - golpear - levantar - empujar con las manos
20	39					Capacidad física condicional, la velocidad	Mejoro mi reacción de respuesta en un lanzamiento a través de cada ejercicio propuesto en clase
	40					Capacidad física condicional, la velocidad	Recorro distancias cortas en el menor tiempo posible y con la mayor fluidez
21	41					Capacidad física condicional, la resistencia	Realizo desplazamientos de forma en reacción y cíclica a través de movimientos propios del deporte
	42					Capacidad física condicional, la fuerza	Ejecuto ejercicios de coordinación y agilidad por medio de circuitos deportivos
22	43					Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Realizo cambios de ritmo según la situación de juego a través de cada ejercicio ejecutado
	44					Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Ajusto mis movimientos de forma eficaz y precisa para recibir y lanzar el balón
23	45	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Determino mi propia velocidad acíclica y de potencia por medio de los diferentes ejercicios realizados				
	46	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Realizo cambios de ritmo según la situación de juego a través de cada ejercicio ejecutado				
24	47	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Determino mi propia velocidad acíclica y de potencia por medio de las prácticas deportivas				
	48	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Transferio la motricidad general a específica de balonmano				
25	49	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Ajusto mi cuerpo para ejercer una fuerza muscular sobre sí mismo por medio de juegos lúdico-recreativos				
	50	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Deribo objetos con un balón que están a diferentes distancias con mis manos				
26	51	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Uso tiempos adecuados para la carrera en marcha a través de la práctica deportiva				
	52	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Transferio la motricidad general a específica de balonmano				
27	53	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Uso tiempos adecuados para la carrera en marcha a través de la práctica deportiva				
	54	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Transferio la motricidad general a específica de balonmano				
28	55	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Ejecuto de manera coordinada y oportuna el engaño a mi oponente utilizando cambios de dirección y de velocidad para desmarcarme de él				
	56	Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Adopto una posición corporal adecuada para realizar la finta sencilla				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Ejecuto de manera coordinada y oportuna el engaño a mi oponente utilizando cambios de dirección y de velocidad para desmarcarme de él				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Adopto una posición corporal adecuada para realizar la finta doble de desplazamiento				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Aplico mi fuerza explosiva a el trabajo físico propuesto en clase				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Utilizo la fuerza en la ejecución de gestos técnicos individuales				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Identifico mi posición de campo por medio de los ejercicios ejecutados				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Interiorizo la aplicación de la fuerza según posiciones de base ofensivas y defensivas				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Utilizo la fuerza en la ejecución de gestos técnicos individuales				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Fortalezco el trabajo en equipo para un fin común en el juego				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Utilizo la fuerza en la ejecución de gestos técnicos individuales				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Diferencio en la práctica deportiva los momentos ofensivos y defensivos y mi rol en ellos				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Trabajo de la traslación del cuerpo en el espacio.				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Me desplazo coordinadamente manteniendo el equilibrio y control postural al correr con y sin balón				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Trabajo de la traslación del cuerpo en el espacio.				
		Capacidades físicas coordinativas, establecer cambios de ritmo	Acomodo mi cuerpo a distintas trayectorias y espacios por medio de circuitos deportivos				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano individuales	Me desplazo coordinadamente manteniendo el equilibrio y control postural al correr con y sin balón				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano individuales	Acomodo mi cuerpo a distintas trayectorias y espacios por medio de circuitos deportivos				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano individuales	Adapto y controlo el balón en situaciones de juego				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano individuales	Encadenado elementos técnicos ofensivos y defensivos, individual para exponerlos en el juego colectivo				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano individuales	Ejecuto desplazamientos ofensivos con balón				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano	Establezco necesidades lúdicas a través de la práctica habitual del balonmano				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano	Utilizo el bote de balón, estático y en desplazamiento en formas jugadas				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano	Transferio los elementos técnicos individuales a la estrategia del juego				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano	Ejercito el pase y la recepción, estático y en desplazamiento				
		Fundamentos técnicos de iniciación al mini-balonmano	Identifico algunas reglas durante el predeportivo o formas jugada				
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Dominar de manera encadenada los elementos técnicos ofensivos y defensivos básicos para ampliar su bagaje motor, dotándolos de contenidos para la iniciación táctica.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Reconocer y afianzar acciones a través de la ludo motricidad, ergo motricidad para posteriormente ejecutar el gesto técnico requiriendo
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Identificar practicas lúdicas y deportivas entendiendo la reglamentación básica para mejorar la fluidez del juego
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Resolver problemas motores mediante procesos de observación y percepción propioceptiva con autocontrol corporal, postural y de autorregulación en la práctica deportiva
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57	Identifica que él es parte importante de la clase, que sus aportes a ella dignifican el grupo para avanzar en el proceso de aprendizaje del minibalonmano.	Practica hábitos de vida saludable como llevar un refrigerio sano en cada sesión de clase.	En clase realizar la actividad, el árbol de las fortalezas, donde cada estudiante en una hoja escribe sus tres fortalezas y las pega o las añade al árbol, que previamente dibujaran pliegos de papel, esto con su respectiva socialización y retro alimentación.	Identifica que el es parte importante del hogar, cuando participa y ayuda de las funciones que se realizan en casa, por medio de una lista de tareas que se elabora junto con la familia y expuesta en la sesión de clase.	Habilidades deportivas en el ataque	Afirmo el agarre de balón y lanzamientos por medio de la práctica deportiva
	58					Habilidades deportivas, resolución de problemas	Encadenado el bote con pases variados y lanzamientos.
30	59					Desarrollo de tiempos en formas jugadas.	Encadenado el bote con pases variados y lanzamientos.
	60					Desarrollo de actividades de relación con el otro.	Transformo situaciones de riesgo en acciones sumativas por medio de la práctica deportiva
31	61					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Genero pases por medio de la práctica deportiva
	62					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Encadenado el bote con pases variados y lanzamientos.
32	63					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Genero pases y recepciones por medio de la práctica deportiva
	64					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Comunico acciones dentro de espacio de juego por medio de la práctica deportiva
33	65					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Realizo circuitos deportivos buscando mejorar pase y va
	66					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Creo fijaciones con la ayuda de movimientos propios con y sin balón
34	67	Describe o relatar al finalizar de la clase, una silueta real de una emoción positiva y una negativa que le haya pasado al NNAL durante la actividad de la sesión de clase.	Participa conscientemente del calentamiento en la fase inicial de la clase y del estiramiento en la fase final de la sesión, como cuidado físico de su cuerpo, para evitar lesiones y dolor muscular.	Realiza la actividad de la auto imagen, donde el estudiante debe mirarse en el espejo y observar su cabello, su rostro, sus ojos, su boca... Descubrir a quien se parecen, para luego hacer una lista de lo que les gusta de él o ella	Comprende que la familia cumple el mismo papel de un equipo, el cual debe entrenar buscando buenos hábitos, valores y acciones, en donde todos aportan sus mejores habilidades para conseguir un fin en común como logros académicos, personales y en común.	Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Exploro las acciones de ingreso al campo rival mediante la práctica deportiva.
	68					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Realizo cruces-permutas de manera segura a través del juego
35	69					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Ejecuto movimientos de contra ataque con ejercicios de coordinación
	70					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Combino las cortinas-pantallas a las diferentes técnicas de ataque durante la práctica deportiva.
36	71					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Identifico el repliegue defensivo-derecho durante el juego
	72					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Adapto los sistemas defensivos a mi propio juego
37	73					Combina los movimientos técnicos de pase	Fortalezco el pase picado o indirecto en una actividad recreo deportiva
	74					Combina los movimientos técnicos de pase en una jugada	Genero pases de pecho - encima de la cabeza una forma de juego
38	75					Combina los movimientos técnicos de pase en una jugada	Creo movimientos de pase de cadera en un circuito deportivo
	76					Combina los movimientos técnicos de pase en una jugada	Mejoro el pase rectificado en un relevo
39	77	Reconoce y expresa sus emociones de manera adecuada en diferentes momentos de la clase, es capaz de gestionar sus emociones de alegría, tristeza, ira, enojo, asco, miedo entre otras y sintiendo empatía con los demás..	Sobresaltar esas habilidades adquiridas en el centro de interés (formador) por medio de su esfuerzo, dedicación y perseverancia en todo el proceso, permitiendo elevar su autoestima y confianza en sí mismo y en las capacidades que puede desarrollar.	Tiene la capacidad de compartir experiencias, vivencias y otra manifestación de trabajo en equipo, llevando a involucrar a su entorno en una dinámica similar, de recogimiento y concientización en fortalecer vínculos sociales a través del deporte..	Elabora una cartelera tipo poster en la que se promueva los beneficios de la práctica deportiva y lo expone en clase.	Conocimientos generales, balón - reglamento	Reacciono en un pase bajo durante un partido
	78					Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Controlo un pase superior durante un partido
40	79					Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Genero un pase en pronación durante un partido
						Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Analizo un pase lateral durante un partido
						Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Adapto las reglas básicas por medio de la práctica deportiva
						Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Exploro la cancha y sus características con la explicación dada en clase
						Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Afianzo la posición de laterales con formas jugadas
						Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Afianzo la posición de extremos con formas jugadas
						Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Establezco la posición del central-derecho con formas jugadas
						Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Establezco la posición de pivot con formas jugadas
						Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Exploro la posición de portero por medio de actividades lúdicas de forma defensiva
						Relaciona las posiciones en la cancha sin y con balón	Exploro la posición de portero por medio de actividades lúdicas de forma ofensiva
						Fortalecimiento de la relación con el otro a través de actividades cooperativas y participativas.	Construyo mi propia técnica de lanzamientos por medio de la práctica deportiva
						Fortalecimiento de la relación con el otro a través de actividades cooperativas y participativas.	Encadenado el bote con lanzamientos variados.
						Fortalecimiento de la relación con el otro a través de actividades cooperativas y participativas.	Construyo mi propia técnica de lanzamientos por medio de la práctica deportiva
						Fortalecimiento de la relación con el otro a través de actividades cooperativas y participativas.	Comunico acciones dentro de espacio de juego por medio de la práctica deportiva
						Fortalecimiento de la relación con el otro a través de actividades cooperativas y participativas.	Armo diferentes fintas según la situación por medio de la práctica deportiva
						Fortalecimiento de la relación con el otro a través de actividades cooperativas y participativas.	Encadenado el bote con lanzamientos variados y fintas
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Armo diferentes fintas según la situación por medio de la práctica deportiva
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Genero dialogo, estrategias y afianza recursos de confianza por medio de la práctica deportiva
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Uso estrategias para poner pantallas por medio de la práctica deportiva
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Adquiero el elemento técnico defensivo de blocajes variados
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Armo diferentes fintas según la situación por medio de la práctica deportiva
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Genero dialogo, estrategias y afianza recursos de confianza por medio de la práctica deportiva
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Exploro movimientos y desplazamientos en cruces por medio de la práctica deportiva
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Diferencio posiciones de base y desplazamientos ofensivos y defensivos
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Exploro movimientos y desplazamientos en cruces por medio de la práctica deportiva
						Habilidades deportivas técnicas para afianzar destrezas	Exploro movimientos y desplazamientos en cruces por medio de la práctica deportiva

	ou				oro a través de actividades cooperativas y participativas.	Genero dialogo, estrategias y afianza recursos de confianza por medio de la práctica deportiva
--	----	--	--	--	--	--

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025											
CENTRO DE INTERÉS BALONMANO											
MALLA CURRICULAR CICLO 3											
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN											
OBJETIVO GENERAL						Explorar cada una de las temáticas de expresión corporal para su autorregulación y salud personal con la finalidad de cada uno de los enfoques de su formación como ser humano a través de la práctica del C.I balonmano.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Interpretar diversas situaciones de juego manipulando objetos en un espacio para resolver acciones de juego				
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Realizar secuencias de movimiento con duración y simultaneidad preestablecidas para tolerar y contribuir con el desarrollo de las actividades				
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Mejorar posturas corporales propias de las técnicas de movimiento y los efectos fisiológicos de la respiración en el desarrollo de la actividad física.				
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
1	1	Colabora de las actividades propuestas en la clase que realiza en el Centro de Interés con entusiasmo y con el ánimo de aprender un novedoso deporte	Regula sus emociones de manera adecuada, lo que facilita la interacción con sus compañeros, aportando a su buen desempeño en la sesión de clase.	Manifiesta actitudes y comportamientos que propenden el cuidado y respeto de su entorno.	Construye relaciones armónicas con sus compañeros, lo que se refleja en un adecuado respeto durante la sesión de clase.	Destrezas motoras de locomoción	Aplico formas de locomoción: caminar, correr, saltar, subir, bajar, trepar y rodar en la ejecución de destrezas				
	2					Destrezas motoras de no locomoción con ejercicios simples	Exploro destrezas como empujar, arrastrarse, colgarse y equilibrarse				
2	3					Posiciones básicas de lanzamiento propias del balonmano	Ejecuto el dribling con pelota en distintas direcciones, alturas y velocidades con mano derecha e izquierda				
	4					Ajuste corporal- de acuerdo a las direcciones espacio-tiempo	Realizo golpes a la pelota con los segmentos corporales y utilizando extensiones como palos				
3	5					Control tónico en relación al tiempo y el espacio	Adapto mi postura corporal al lanzamiento básico de la pelota en ejercicios y formas jugadas				
	6					Movimientos coordinados según el gesto técnico	Asimilo el gesto técnico de la posición básica del cuerpo para el lanzamiento clásico de la pelota				
4	7					Flexibilidad y coordinación dinámica general	Ejecuto desplazamientos en diferentes direcciones izquierda - derecha, giros al norte, sur, este y oeste				
	8					Fuerza general	Adopto una orientación en el espacio y tiempo de acuerdo a la situación que el juego me plantea				
5	9					Resistencia anaeróbica	Ejecuto desplazamientos con cambios de velocidad y combinación de movimientos				
	10					Fuerza potencial	Assumo responsablemente las sesiones de clase como medio para la conservación y el mejoramiento de la salud				
6	11	Evidencia interés en aprender y mejorar su proceso ya que de manera constante está atento en avanzar.	Expresa sus emociones de manera adecuada en diferentes momentos de la clase, es capaz de identificar la alegría, la tristeza, la ira y el miedo explicando porque se siente así.	Demuestra disposición para cumplir deberes y reconoce con facilidad sus derechos, lo cual favorece su participación en las sesiones de clase.	Fortalece un ambiente colaborativo entre los compañeros, además se evidencia una responsabilidad en su participación y desempeño adecuado.	Flexibilidad y coordinación dinámica	Realiza estiramientos dinámicos y estáticos con buena amplitud articular				
	12					Velocidad de reacción	Muestra capacidad para realizar cambios de posición con fluidez evitando la rigidez				
7	13					Gesto técnico del pase	Responde de manera rápida y efectiva a estímulos visuales y auditivos				
	14					Gesto técnico del pase	Actúa con agilidad para interceptar balones, iniciar desplazamientos y tomar decisiones en una acción de juego				
8	15					Velocidad en distancias cortas	Utico mi cuerpo para el desarrollo de posición básica pase de cadera, pecho, rectificado y encima de cabeza				
	16					Reglamento de Balonmano # 1 a la # 6.	Reconozco como crear un pase picado desde diferentes partes del cuerpo				
9	17					Reglamento de Balonmano # 7 a la # 12	Ejecuto la posición básica del cuerpo para el pase bajo, alto, lateral y de pronación				
	18					Posición sin balón en defensa	Ejecuto la posición básica del cuerpo para el pase bajo, alto, lateral y de pronación				
10	19					Posición básica en defensa	Creo jugadas que lleven a lograr un pase efectivo en una jugada de ataque				
	20					Posición básica en ataque	Adapto el organismo a esfuerzos de velocidad explosiva cuando la jugada así lo requiere ofensiva-defensiva				
11	21	Aflanza su optimismo en clase, a través de la gratitud donde debe ejecutar saltos de felicidad mientras va pensando que le alegro ese día, luego, trasladar un balón entre las rodillas mientras agradece por las cosas buenas, seguido por el coreo alegre donde va acompañado de otro estudiante y por último desplazarse libremente compartiendo la sensación con su pareja, con el fin de servirle	Efectua ejercicios básicos de relajación y de respiración consistente (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), tanto para evitar la fatiga como para regular sus emociones.	Exterioriza de manera adecuada, respetuosa sus sentimientos y opiniones hacia su profesora y compañeros, antes, durante y después de clase.	Diferencia su lado izquierdo, por medio de ejercicios realizados en clase, adelante, atrás, con respecto a su ubicación y la de los demás, plasmándolo en un trabajo en clase	Reglamento de Balonmano # 13 a la # 15	Reconozco los movimientos en fase defensiva del pivote en formas jugadas				
	22					Reglamento de Balonmano # 16 a la # 18	Ejecuto los movimientos en fase defensiva de los laterales y extremos en formas jugadas.				
12	23					Posición básica según el tipo de lanzamiento	Realizo los movimientos en fase ofensiva del pivote en acciones de juego				
	24					Posición básica según el tipo de lanzamiento	Reconozco el área de tiro libre y el lanzamiento de los 7 metros				
13	25					Engaños	Identifico en que acciones de juego se aplica el tiro libre, el lanzamiento de los 7 metros y los saques				
	26					Fintas	Reconozco las reglas sobre las sanciones disciplinarias en el balonmano				
14	27					Bote de balón	Identifico en que acciones de juego se aplica la amonestación, la exclusión y la descalificación y la expulsión				
	28					Lanzamientos	Llevo a cabo el lanzamiento básico de la pelota con precisión a objetivos fijos y en movimiento				
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN											
OBJETIVO GENERAL						Apropiar mediante movimientos corporales la manipulación de elementos mediante la apropiación de las habilidades motrices básicas, motrices y condicionantes en ejercicios aplicados al centro de interés balonmano, contribuyendo a su formación como ser humano.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Combinar diferentes movimientos técnicos en la realización de las prácticas deportivas para medir por medio de pruebas la capacidad física.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Interpretar situaciones de juego y propongo diversas soluciones combinando técnicas de tensión, relajación y control para la regulación corporal.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Reconocer las fortalezas y limitaciones en la exploración de movimientos técnicos para tolerar las diferentes circunstancias que se presenten el juego y contribuir a su desarrollo				
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
15	29	Participa de la carrera de la alegría, donde pasara diferentes obstáculos por grupos, debajo de cuerda, saltar en costal, transportar un balón, con el fin de divertirse en la clase.	Regula sus emociones de manera adecuada, lo que facilita la interacción con sus compañeros, aportando a su buen desempeño en la sesión de clase.	Manifiesta actitudes de respeto en la convivencia, escuchando a sus demás compañeros, comunicando sus desacuerdos y siguiendo las normas de clase.	Identifica las diversas formas de desplazamiento y las aplica en juegos en la sesión de clase por medio de variantes sugeridas por el estudiante.	Iniciación y formación de la táctica defensiva-	Realizo circuitos deportivos buscando mejorar pase y va				
	30					Iniciación y formación de la táctica defensiva-ofensiva	Creo fijaciones con la ayuda de movimientos propios con y sin balón				
16	31					Táctica defensiva-ofensiva	Exploro las penetraciones en el campo de juego, con la práctica deportiva				
	32					Táctica defensiva-ofensiva	Realizo cruces-permutas de manera segura a través del juego				
17	33					Técnicas de lanzamiento	Ejecuto movimientos de contra ataque con ejercicios de coordinación				
	34					Técnicas de lanzamiento	Combino las cortinas-pantallas a las diferentes técnicas de ataque durante la práctica deportiva.				
18	35					Control de la técnica de lanzamiento	Identifico el repliegue defensivo-derecho durante el juego				
	36					Control de la técnica de lanzamiento	Adapto los sistemas defensivos a mi propio juego				
19	37					Relaciones tempo-espaciales	Comprendo el lanzamiento básico por medio de un circuito				
	38					Coordinación específica	Adapto el lanzamiento clásico con formas jugadas				
							Reconozco el lanzamiento en suspensión - alto en un pre deportivo				
							Modifico mi cuerpo para lograr un lanzamiento rectificado durante la práctica deportiva				
							Adapto el lanzamiento clásico a mi cuerpo con el mejoramiento de la postura corporal				
							Controlo el balón durante un lanzamiento en suspensión - alto				
							Mejoro el lanzamiento básico en un encuentro deportivo				
							Aflanzo mi posición para lograr un lanzamiento rectificado en la práctica deportiva				
							Adapto mis movimientos lento-rápido a los pre deportivos propuestos				
							Genero intervalo, frecuencia en la práctica deportiva				
							Realizo trabajo viso motriz: ojo-pie en un circuito deportivo				

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025													
CENTRO DE INTERÉS BALONMANO													
MALLA CURRICULAR CICLO 4													
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN													
OBJETIVO GENERAL						Manifiestar a través de la participación activa durante las sesiones de clase, comportamientos de autorregulación en entornos de juego individual y colectivo							
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Combinar movimientos de desplazamiento con la manipulación del balón para mejorar gestos técnicos específicos del balonmano.						
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Cuidar la postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos, controlando la respiración y la relajación en situaciones de actividad física.						
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Realizar esquemas de movimiento con diferentes fundamentos o movimientos fijados a través de prácticas motrices y deportivas.						
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS						
1	1	Identifica su imagen corporal con el juego el pañuelo, donde el estudiante tendrá que llevar las manos a las diferentes partes de su cuerpo, músculos y articulaciones según lo indicado antes de atrapar el pañuelo, a fin de aprender mientras se divierte.	Es conciente de la importancia de la hidratación en la actividad física, llevando constantemente hidratación y alimentos adecuados para generar hábitos de vida saludable.	Participa constantemente a las sesiones de clase del centro de interés para mejorar habilidades físicas y mentales	Retratar en una hoja dentro de la sesión de clase, un cuerpo humano, donde tendrá que colocar los diferentes segmentos corporales, de como se percibe ante su exterior.	Habilidades técnicas del portero	Demuestro postura equilibrada en la portería en función del balón en las zonas diagonales y verticales						
	2					Portero Manipulación del balón	Muestro control en la forma de desplazarse en el área de la portería						
2	3					Portero Postura corporal	Evidencio control en la manipulación de la pelota						
	4					Portero Manipulación del baalón	Practico diferentes ejercicios y juegos para adaptar mi condición osteomuscular.						
3	5					Velocidad y desplazamiento	Demuestro postura equilibrada en función del balón en ejercicios específicos de portero						
	6					Fuerza	Muestro control en la forma de desplazarse en el área de la portería.						
4	7					Resistencia	Evidencio control en la manipulación de la pelota a través de juegos de cooperación y oposición						
	8					Gesto técnico en defensa	Practico diferentes ejercicios y juegos para adaptar mi condición osteomuscular						
5	9					Defensa vs Ataque	Ejecuto ejercicios de velocidad de reacción a estímulos visuales, sonoros y táctiles						
	10					Defensa	Adanto el organismo a ejercicios de velocidad de aceleración de 10 mts, 20 mts. v 30 mts						
6	11	Participa la carrera del círculo del miedo, actividad con obstáculos donde experimenta el miedo de forma controlada y aprende a enfrentarlo, donde la recompensa será terminar el recorrido sintiendo que si lo pudo lograr	Ejecuta la carrera de la felicidad que consiste en pasar diferentes obstáculos. Al finalizar la actividad se reúne el grupo en círculo para socializar algunos momentos de felicidad compartidos	Colabora activamente de los juegos propuestos en la sesión de clase	Lanza un elemento de diversa manera, con una y dos manos a través de actividades lúdicas como introducir aros en un cono, mantenimiento una distancia de cinco metros	Cambio de ataque a defensa	Percebo e identifico los cambios que produce el ejercicio físico en el organismo						
	12					Estructuración temporo-espacial	Ejecuto la defensa legal en situaciones de juego defensivo						
7	13					Habilidades técnicas para el perfeccionamiento en ataque.	Realizo obstrucción en situación de juego defensivo						
	14					Habilidades técnicas para el perfeccionamiento en ataque.	Ejecuto las posturas básicas de desplazamiento sin balón adelante, atrás, lateral. En juegos de oposición						
8	15					Habilidades técnicas en ataque.	Tomo una postura del bloqueo en situaciones de juego defensivo						
	16					Control tónico	Adopto la defensa legal en situaciones de juego defensivo						
9	17					Control tónico	Realizo obstrucción en situación de juego defensivos						
	18					Técnica de respiración	Adoto las posturas básicas de desolazamiento sin balón adelante, atrás, lateral en situaciones de juego						
10	19					Legislación y normatividad	Efectuo direcciones y relaciones espaciales en situaciones de juego de cooperación y oposición						
	20					Habilidad técnica en defensa	Sigo direcciones y relaciones temporales en situaciones de juegos de cooperación y oposición						
11	21	Fortalece su optimismo en clase, a través de la carrera de la gratitud donde debe ejecutar saltos de felicidad mientras va pensando que le alegro ese día, luego, trasladar un balón entre las rodillas mientras agradece por las cosas buenas, seguido por el coreo alegre donde va acompañado de otro estudiante y por último desplazarse libremente compartiendo la sensación con su	Desarrolla ejercicios básicos de relajación y de respiración consiente (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), tanto para evitar la fatiga como para regular sus emociones.	Se comunica con respeto hacia su profesora y compañeros, antes, durante y después de clase.	Fortalece su lado derecho y su lado izquierdo, por medio de ejercicios realizados en clase, adelante, atrás, diagonales con respecto a su ubicación y a la de los demás, ejecutando ejercicios repetitivos en las sesiones.	Legislación y normatividad	Acojo direcciones y relaciones espaciales en situaciones de juego de cooperación y oposición						
	22					Legislación y normatividad	Adopto direcciones y relaciones temporales en situaciones de juegos de cooperación y oposición						
12	23					Habilidad técnica en ataque	Adopto las posturas básicas de desplazamiento sin balón adelante, atrás, lateral en situaciones de juego						
	24					Habilidad técnica en defensa	Efectuo el pase y va en situaciones de juego						
13	25					Equilibrio	Ejecuto la recepción y el lanzamiento de la pelota en situaciones de juego de forma precisa						
	26					Salto, desplazamientos, carrera.	Practico las fijaciones en fase de ataque						
14	27					Potencia física	Adopto las posturas básicas de desplazamiento sin balón adelante, atrás, lateral en situaciones de juego						
	28					Potencia física	Llevo a cabo encadenamientos en situaciones de juego ofensivo						
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN													
OBJETIVO GENERAL						Apropiar a través de la participación activa con cada uno de los ejercicios propuestos, comportamientos de autorregulación en entornos de juego individual o colectivo.							
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Comprender y ejercer las exigencias técnicas - tácticas en la práctica y el juego para tener buenas condiciones de seguridad.						
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Comprender las razones biológicas del calentamiento y recuperación con diversos métodos de aplicación para el desarrollo de cada una de mis capacidades físicas.						
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Realizar esquemas de movimiento con diferentes fundamentos o movimientos fijados a través de prácticas motrices y deportivas.						
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS						
15	29	Colabora en la carrera de encostados, donde tiene que completar un recorrido para luego pasarle a su compañero de equipo el costal y llegar antes a la meta que los demás equipos.	Conoce y comunica adecuadamente sus emociones básicas, de alegría, de tristeza, de enojo y de miedo, de forma para convivir armónicamente con sus compañeros	Muestra actitudes de respeto en la convivencia, escuchando a sus demás compañeros, comunicando sus desacuerdos y siguiendo las normas de clase.	Ejecuta las diversas formas de desplazamiento y las aplica en su hogar socializando el tema con su familia a través de una foto como evidencia	Habilidades técnicas de perfeccionamiento en el portero	Apropio la dirección de equipo durante el partido						
	30					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en el portero	Exploro la dirección de equipo durante el partido						
16	31					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en el portero	Manipulo del balón en todas las orientaciones del campo con efectividad						
	32					Consolidación de capacidades físicas como la velocidad.	Indago en el espacio y entorno del juego.						
17	33					Consolidación de capacidades físicas como la agilidad	Adquiero las herramientas técnicas del rechazo						
	34					Capacidades condicionales flexibilidad	Me ubico con respecto a la dirección de equipo según el parámetro del juego						
18	35					Capacidades condicionales fuerza	Empleo los desplazamientos orientados en circuito						
	36					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Realizo movimientos de velocidad segmentaria analítica en el ejercicio de menor a mayor						
19	37					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Aplico la agilidad segmentaria en diversos ejercicios						
	38					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Ejecuto de forma práctica movimientos que requiran aoidad						
39	39	Habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, etc.)	Evidencio la importancia de la flexibilidad de tren inferior y superior para jugadores y porteros										
			Realizo movimientos con amplitud y eficiencia durante la práctica deportiva										
						Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Empleo la fuerza explosiva cuando tengo el elemento propio del deporte						
						Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Elaboro movimientos de la fuerza resistencia con auto carga para la mejora del tono muscular						
						Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Llevo a cabo el bloqueo simple sin oposición cuando llega un contrataque						
						Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Vivencio la defensa legal en juego real y ensayo						
						Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Exploro la obstrucción en bloque						
						Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Ejecuto los desplazamientos orientados en circuito						
						Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Identifico el bloqueo simple sin oposición						
						Habilidades técnicas de perfeccionamiento en defensa	Demuestro la defensa legal en juego real y ensayo						
						Habilidades motrices básicas (correr, saltar, lanzar, etc.)	Corro en diferentes direcciones o a distintas velocidades						

20	40	En una cartelera el estudiante deberá dibujar o escribir como percibe la clase, las cosas buenas, las malas y las sugerencias para mejorar las sesiones, que se sientan a gusto y jueguen con agrado.	Se acostumbra a practicar hábitos de vida saludable como llevar un refrigerio sano en cada sesión de clase.	Promueve relaciones de amistad con sus compañeros, basadas en el respeto, la empatía, el trabajo en equipo, demostrando actitudes de compañerismo	Conoce la importancia de cuidar el área de juego donde recibe las clases, recogiendo papeles y manteniendo limpio el lugar.	caminar)	Camino sobre obstáculos, para desarrollar el equilibrio y la estabilidad. Salto sobre líneas, conos o vallas, mejorando el equilibrio y la postura corporal				
21	41					Habilidades motrices básicas (saltar, girar)	Habilidades motrices básicas (lanzar, atrapar)				
	42					Habilidades motrices básicas (lanzar, atrapar)	Lanzo una pelota hacia un aro, una pared o a un compañero logrando el objetivo propuesto				
22	43					Estructuración temporo-espacial.	Adopto las direcciones espaciales.				
	44					Estructuración temporo-espacial.	Relaciono las direcciones temporales.				
23	45					Estructuración temporo-espacial.	Mejoro las relaciones espaciales				
	46					Estructuración temporo-espacial.	Anticipo las relaciones temporales				
24	47					Estructuración temporo-espacial.	Anticipo la posición futura de un objeto o de uno mismo en movimiento, como en juegos de persecución.				
	48					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en ataque.	Me desplazo en la dirección solicitada, como seguir un camino marcado o una serie de pasos.				
25	49	Distingue los sentimientos propios y de los demás, sirviéndose de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de sí mismo	Desarrolla la actividad de las ordenes inesperadas (emoción – sorpresa) donde cada cierto tiempo recibirá indicaciones cambiantes, esto con el fin de romper con sus expectativas y ver su adaptación al cambio.	Coopera de las actividades y en grupo mostrando solidaridad y colaboración con otros	Comprende el concepto del deporte y los beneficios biopsicosociales y el cuerpo como territorio vinculado al deporte.	Habilidades técnicas de perfeccionamiento en ataque.	Conoce las fijaciones estáticas y dinámicas.				
	50					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en ataque.	Analizo los lanzamientos del móvil.				
	26					51	Habilidades técnicas de perfeccionamiento en ataque.	Adopto los desplazamientos sin móvil.			
52						Habilidades técnicas de perfeccionamiento en ataque.	Analizo los encadenamientos				
27	53					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en ataque.	Analizo los encadenamientos				
	54					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en ataque.	Adopto la cortina como medio de táctica en el juego real de competencia.				
28	55					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en ataque.	Demuestro el pase y va en juego.				
	56					Habilidades técnicas de perfeccionamiento en ataque.	Analiza y determina la recepción en juego real.				
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO											
OBJETIVO GENERAL						Dominar a través de la participación activa en las sesiones de clase, comportamientos de autorregulación en entornos de juego individual o colectivo.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Comprender las razones biológicas del calentamiento y recuperación utilizando métodos para el desarrollo de cada una de las capacidades físicas.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Aplicar procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas.				
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Decidir las acciones más efectivas a través del conocimiento del reglamento para resolver las diversas situaciones del juego.				
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS				
29	57	Comprende que él es parte importante de la clase, que sus aportes a ella dignifican el grupo para avanzar en el proceso de aprendizaje del minibalonmano.	Refleja una imagen positiva de sí mismo, a través de los conocimientos adquiridos en las sesiones de clase.	Plasma en una hoja de cartulina la figura de él mismo, luego, alrededor del dibujo, escribirá las fortalezas que se reconocieron para llevarlo al Centro de Interés.	Reconoce que el es parte importante del hogar, cuando participa y ayuda de las funciones que se realizan en casa, por medio de una lista de tareas que se elabora junto con la familia y expuesta en la sesión de clase.	Perfeccionamiento en el portero	Conozco la ubicación en medio de juego				
	58					Perfeccionamiento en el portero	Adopto el rechace en medio del juego				
30	59					Perfeccionamiento en el portero	Conozco la dirección de equipo y sus funciones				
	60					Perfeccionamiento en el portero	Analizo la manipulación del balón y sus funciones				
31	61					Capacidades coordinativas (Velocidad-agilidad)	Reconozco la ubicación en el campo de juego y su práctica				
	62					Capacidades coordinativas (Velocidad-agilidad)	Analizo y desarrollo el rechace en medio de juego real				
32	63					Capacidades coordinativas (flexibilidad-fuerza)	Reconozco la dirección de equipo en sus fases				
	64					Capacidades coordinativas (flexibilidad-fuerza)	Conozco los tipos de manipulación del balón en sus fases				
33	65	Conoce sus fortalezas y debilidades por medio de actividades sicosociales propuestas en clase, con el fin de regular sentimiento de motivación ya sea extrínseca o intrínseca	Realiza conscientemente el calentamiento en la fase inicial de la clase y el estiramiento en la fase final de la sesión, como cuidado físico de su cuerpo, para evitar lesiones y dolor muscular.	Ejecuta la actividad de la auto imagen, donde el estudiante debe mirarse en el espejo y observar su cabello, su rostro, sus ojos, su boca... Descubrir a quien se parecen, para luego hacer una lista de lo que les gusta de él o ella.	Entiende que la familia cumple el mismo papel de un equipo, el cual debe entrenar buscando buenos hábitos, valores y acciones, en donde todos aportan sus mejores habilidades para conseguir un fin en común como logros académicos, personales y en comun.	Técnicas de perfeccionamiento en defensa	Aplico el bloqueo en juego real como táctica del juego				
	66					Técnicas de perfeccionamiento en defensa	Reconozco que es defensa legal y la pongo en práctica				
34	67					Técnicas de perfeccionamiento en defensa	Conozco la obstrucción y sus variantes en balonmano según las necesidades del juego				
	68					Técnicas de perfeccionamiento en defensa	Desarrollo de los desplazamientos en la fase de ataque				
35	69					Ejecuto forma fluida el bloqueo en la fase defensiva	Ejecuto desplazamientos en la cancha en diferentes direcciones	Analizo las direcciones espaciales entorno al juego real			
	70					Ejecuto circuitos de velocidad para la mejora de la condición física	Conozco los tipos de manipulación del balón en sus fases	Diferencio las direcciones temporales en el juego real de adaptación			
36	71					Capacidades coordinativas (flexibilidad-fuerza)	Reconozco la fuerza como capacidad física predominante en Balonmano	Desarrollo las relaciones espaciales en el tiempo y el espacio			
	72					Capacidades coordinativas (flexibilidad-fuerza)	Reconozco la flexibilidad como capacidad física	Ejecuto y comprendo las relaciones temporales en el campo			
37	73	Identifica las habilidades adquiridas en el centro de interés por medio de su esfuerzo, dedicación y perseverancia en todo el proceso, permitiendo elevar su autoestima y confianza en sí mismo y en las capacidades que puede desarrollar	Regula mejor sus emociones a través de los consejos suministrados por las guías sicosociales para beneficio físico e intelectual del estudiante y sus demás compañeros	Es capaz de compartir experiencias, vivencias y otra manifestación de trabajo en equipo, llevando a involucrar a su entorno en una dinámica similar, de recogimiento y concientización en fortalecer vínculos sociales a través del deporte.	Conoce conceptos básicos del deporte, como trabajo en equipo, solidaridad, practica, perseverancia, disciplina y los lleva a la práctica diaria y familiar	Estructuración temporo-espacial.	Reconozco que son las direcciones espaciales y sus funciones				
	74					Estructuración temporo-espacial.	Ejecuto y comprendo las relaciones temporales en el campo				
38	75					Estructuración temporo-espacial.	Analizo y establezco las relaciones temporales en el campo				
	76					Estructuración temporo-espacial.	Desarrollo de las relaciones temporales eficientemente y sus componentes				
39	77					Dominio en situaciones reales de juego en ataque	Analizo la técnica del pase y va con eficiencia en el juego real				
	78					Dominio en situaciones reales de juego en ataque	Desarrollo de la técnica de la recepción con eficiencia				
40	79					Dominio en situaciones reales de juego en ataque	Comprendo y aplico que son fijaciones en juego				
	80					Dominio en situaciones reales de juego en ataque	Garantizo los lanzamientos del balón en eficiencia a su destino el arco				
Dimensión conceptual aplicada al juego							Analizo los desplazamientos sin balón en el campo				
Ritmo biológico							Elaboro los encadenamientos en jugadas preparadas				
							Analizo los encadenamientos en jugadas preparadas con o sin balón				
							Comprendo las fintas y cortina en el juego				
							Interactúo con diferentes posiciones en el campo en pro de los extremos				
							Desarrollo con solvencia la posición del pivot en juego ofensivo				
							Perfeco la finta de lanzamiento para concluir una jugada ya organizada.				
							Hago carreras medias con balón.				
							Apropio y desarrollo los conceptos orientados por el formador desde la práctica deportiva y comprende la necesidad de relacionarse con sus pares y formadores de forma respetuosa y solidaria.				
							Aplico la toma del pulso y frecuencia cardiaca para los entrenamientos y dosificación de la carga				
							Comprendo la sensibilidad del patrón de carrera en el juego real y toma de la frecuencia cardiaca.				

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025			
SEMILLERO DE INTERÉS BALONMANO			
MALLA CURRICULAR			
ETAPA DE TRANSICIÓN			
OBJETIVO GENERAL		Aprender a "Entrenar y Competir"	
TIEMPO	APRENDER A ENTRENAR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar los patrones funcionales básicos y especiales táctico- técnicos
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Aplicar el reglamento propio del deporte en cada festival y encuentro deportivo
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Reconocer y aplicar las formas jugadas, gestos técnicos y reglamentación en cada situación de juego
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Fortalecer lazos de comunicación, trabajo en equipo y empatía, con familia y comunidad que esta relacionada con el deporte
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Afianzar procesos de crecimiento y maduración
MESOCICLO		TEMA	DESEMPEÑOS
1	Lanzamiento	Capacidades físicas (fuerza, velocidad, resistencia)	Ajusto el esquema corporal de acuerdo al lanzamiento que va a realizar (directo, picado, suspensión, rectificado, de cadera y de 7 mt.) Realizo la técnica de armado y ejecución para cada tipo de lanzamiento
2	Recepción	capacidades coordinativas	Ajusto esquema corporal de acuerdo a la velocidad, distancia, fuerza y dirección en que le llega el balón Anticipo movimientos de acuerdo a la jugada para ganar el elemento
3	Pase	Fundamentación técnica de pase	Controlo y adaptar de manera eficaz el balón y lo convierte en una jugada asertiva Ejecuto pase en movimiento y toma la decisión para elegir la siguiente jugada de manera adecuada
4	Posiciones	Distribución y función en el campo de juego pivot, extremo, lateral y central	Reconozco las posiciones en el campo de juego (portero, pivote, central extremo y lateral) Aplico la técnica de juego de acuerdo a su posición establecida, de acuerdo a su capacidad motriz, atacar, bloquear, dirigir, planificar, anotar y crear juego
5	Desplazamiento	Percepción tiempo - espacio	Realizo movimientos de desplazamientos a diferentes distancias, direcciones y de lateralidad Adopto una orientación en el espacio adelante atrás, norte sur, de acuerdo a la situación de juego
6	Fintas	Capacidad de engaño para táctica y estrategia	Creo jugadas de engaño que le permiten sobrepasar al rival y continuar con la jugada Fortalezco capacidades motrices de agilidad, velocidad, fuerza y resistencia
TIEMPO	APRENDER A COMPETIR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Reconocer sus condiciones físicas, técnicas y funcionales corporales
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Aplicar el reglamento propio del deporte en cada festival y encuentro deportivo
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Establecer formas jugadas, gestos técnicos y reglamentación en cada situación de juego
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Fortalecer el trabajo en equipo y la comunicación asertiva como herramienta de motivación
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Autoreconocer los avances y el proceso de crecimiento y maduración
MESOCICLO	MARCA TÉCNICA JEC-IDRD	TEMA	DESEMPEÑOS
1	Lanzamiento	Fundamentación de lanzamiento	Impulso el balón hacia la portería con la intención de superar al portero y hacer gol, desarrollando las capacidades físicas condicionales. Creo secuencias de movimientos que incluyen pases, cruces, bloqueos y lanzamientos, con o sin la presencia de un defensor.
2	Recepción	Fundamentación de recepción	Recepiono a diferentes alturas (alta, intermedia, baja) y la actitud del receptor (ir hacia el balón, mantener las manos en posición, mirar la trayectoria) Practica la recepción sin movimiento, solo con ajustes corporales.
3	Pase	Fundamentación de pase	Genero diferentes tipos de pases (de pecho, hombro, lateral, picado, por detrás), la recepción correcta del balón (mirar la pelota, dedos separados) Visualizo el juego para no mirar al receptor, la ejecución con el cuerpo en movimiento (giros y desplazamientos)
4	Posiciones	Ofensiva-defensiva	Combino desplazamientos con pases para buscar espacios libres y recibir el balón en posiciones favorables Me muevo en la cancha para evitar que el atacante reciba el balón o para cortar líneas de pase.
5	Desplazamiento	Circulación de balón y desmarques	Reacciono con la velocidad a la que se pueda pensar, observar y decidir para aprovechar la velocidad del contraataque. Me muevo en la cancha para evitar que el atacante reciba el balón o para cortar líneas de pase.
6	Fintas	Capacidad física y reglas	Utilizo movimientos de finta para engañar al defensor y crear espacio para el lanzamiento o pase. Controlo el movimiento del cuerpo, sin balón, para engañar al defensor y progresar en otra dirección.
EVALUACIÓN DE LA ETAPA DE TRANSICIÓN			
OBJETIVO GENERAL		Evaluar y reconstruir el plan de entrenamiento (macro de 6 meses) desde la optica del incremento del volumen y la intensidad	

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS VOLEIBOL							
MALLA CURRICULAR CICLO 1							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL					Desarrollar a partir de diferentes ejercicios las habilidades motrices básicas, capacidades físicas coordinativas y condicionales, la percepción corporal junto con la estructuración temporoespacial mediante ejercicios complejos de habilidades, juegos adaptados libres y recreativos propios del voleibol, que favorezcan el avance de los procesos de crecimiento físico, la adquisición de conocimientos técnicos iniciales, el fortalecimiento de la personalidad, la interacción social, el trabajo en equipo y la expresión corporal.		
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Reconocer las capacidades físicas, habilidades motrices, comprensión de la estructura y funcionamiento del cuerpo, favoreciendo el desarrollo motor mediante la adaptación - aplicación del movimiento a diversas situaciones de la vida cotidiana y deportiva.	
					OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Interpretar y participar en situaciones recreativas y de juego dentro del centro de interés, proponiendo de manera creativa diversas soluciones que enriquezcan la experiencia colectiva.	
					OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Vivenciar y aplicar distintas respuestas motrices, expresivas y de resolución de problemas, ante una misma situación en actividades lúdicas, potenciando el pensamiento creativo y reflexivo.	
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1					Test diagnóstico	Identifico y aplico pruebas diagnósticas que me permiten reconocer el estado de mis habilidades motrices básicas.
	2						Comprendo la importancia de los test como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.
2	3					Valoración física (velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad).	Aplico pruebas físicas que me permiten evidenciar y registrar mi condición física.
	4						Comprendo los conceptos básicos de cada prueba y reflexiono sobre mis resultados.
3	5					Test diagnósticos de capacidades físicas condicionales.	Realizo correctamente la aplicación de pruebas físicas básicas que evalúan mis capacidades.
	6						Registro y analizo los resultados para reconocer mis fortalezas y aspectos por mejorar.
4	7					1. Capacidades físicas condicionales, coordinativas y habilidades motrices básicas.	Respondo a estímulos táctiles y visuales mediante juegos que fortalecen mi velocidad de reacción.
	8						Participo en actividades lúdicas que integran habilidades motrices básicas de manera combinada
5	9					Pruebas resistencia	Reconozco las sensaciones de mi cuerpo después de actividades físicas de resistencia media.
	10						Identifico cómo mis capacidades coordinativas influyen en el rendimiento durante el juego.
6	11					2. Capacidades físicas condicionales, coordinativas y habilidades motrices básicas.	Exploro juegos que requieren coordinación y resistencia en acciones locomotoras básicas.
							Desarrollo habilidades de diferenciación motriz al enfrentar diversas situaciones de juego.
						Pruebas de velocidad de traslación, orientación y habilidades motrices básicas no locomotoras.	Identifico capacidades físicas condicionales al participar en actividades de orientación motriz.
							Exploro respuestas corporales en juegos individuales y colectivos que exigen control postural.
						Pruebas de resistencia de media duración, reacción.	Reconozco la importancia del desarrollo de mi resistencia y coordinación en la vida diaria y el deporte.
							Adapto mis movimientos básicos a diferentes condiciones y situaciones de juego.
						Capacidades físicas y motrices en situaciones de juego.	Reconozco mis sensaciones corporales al realizar tensión y relajación durante actividades físicas.
							Desarrolló habilidades de lanzar y atrapar con diferentes grados de dificultad en el juego.
						Habilidades motrices básicas no locomotoras y manipulativas.	Regulo mi tono muscular al realizar actividades físicas que exigen coordinación y ritmo.
							Reconozco la importancia de la hidratación y del cuidado físico en el desarrollo de la resistencia.
						Habilidades motrices manipulativas y equilibrio.	Identifico la importancia del equilibrio y la relajación en actividades motrices de resistencia.
							Participo en juegos que fortalecen mis destrezas de lanzar, atrapar y manipular objetos.

6	12	• Motivación intrínseca • Motivación extrínseca Aprendo técnicas de voleibol y mejoro mis habilidades físicas. Esta actividad me brinda una motivación intrínseca, ya que disfruto del proceso y el aprendizaje personal. Además, también tengo una motivación extrínseca, como el deseo de mejorar en los entrenamientos y las competiciones, lo cual me impulsa a seguir avanzando.	• Emociones • Hábitos de vida Aprendo a manejar mis emociones y a incorporar hábitos de vida saludables, los cuales comparto con mi familia para fomentar el bienestar de todos. Este enfoque no solo mejora mi salud personal, sino que también fortalece nuestros lazos familiares al cuidar juntos de nuestro bienestar físico y emocional.	A través de mis actividades diarias, he aprendido la importancia de la responsabilidad, tanto en mi comportamiento como en mis compromisos. Practico el respeto hacia los demás, lo cual es fundamental para construir relaciones de amistad genuinas y fortalecer los lazos interpersonales. Estas experiencias me han permitido desarrollar una mayor empatía y habilidades para relacionarme de manera positiva con quienes me rodean, promoviendo un ambiente armonioso y colaborativo.	Me complemento a través del apoyo constante de mi familia, quienes siempre me motivan a alcanzar mis metas. Al mismo tiempo, he adquirido una mayor conciencia ambiental, lo que me ha llevado a valorar y cuidar el entorno tanto dentro como fuera de las canchas. En el voleibol, aprendí que el trabajo en equipo no solo fortalece las habilidades individuales, sino que también promueve la responsabilidad compartida por el bienestar colectivo, lo que me ha enseñado a equilibrar mi crecimiento personal, académico y ambiental.	Habilidades motrices manipulativas y agilidad.	Reconozco mis sensaciones corporales al ejecutar movimientos que exigen rapidez y coordinación.
							Desarrollo agilidad y destrezas manipulativas mediante actividades lúdicas variadas.
7	13					Habilidades motrices manipulativas y coordinación dinámica general.	Exploro mi capacidad de resistencia mediante actividades que combinan fuerza y coordinación.
							Participo en juegos colectivos que integran lanzar, atrapar y golpear con diferentes variaciones.
	14					Velocidad de traslación, acoplamiento y acciones locomotoras, no locomotoras.	Ejecuto actividades que fortalecen mi velocidad de traslación en diferentes situaciones de juego.
							Reconozco la importancia de la coordinación en la práctica deportiva y en mi vida cotidiana.
8	15					Orientación y habilidades motrices básicas locomotoras, no locomotoras.	Reacciono desde diferentes posiciones corporales ante estímulos variados en el juego.
							Participo en actividades que integran coordinación y orientación espacial en situaciones lúdicas.
	16					Velocidad de traslación, diferenciación y habilidades locomotoras, no locomotoras y manipulativas.	Desarrollo mi velocidad de traslación mediante actividades lúdicas orientadas en clase.
							Reconozco la importancia de la coordinación para mejorar mi desempeño motriz.
9	17					Capacidades físicas y motrices en el juego.	Vivencio y aplico distintas respuestas motrices, expresivas y de resolución de problemas ante una misma situación en actividades lúdicas, potenciando el pensamiento creativo y reflexivo.
							Integro acciones motrices básicas en actividades lúdicas con distintos grados de complejidad.
	18					Movimiento en condiciones variables .	Reconozco la importancia de anticipar movimientos en actividades de velocidad y traslación.
							Ejecuto habilidades motrices básicas que requieren coordinación y reacción en el juego.
10	19					Concepto corporal y configuraciones espaciales.	Reacciono y me desplazo desde diferentes posiciones de mi cuerpo ante estímulos variados.
							Elaboro mi esquema corporal como base para la orientación espacial en el movimiento.
	20					Esquema corporal y la estructuración temporo-espacial	Exploro la velocidad de traslación mediante actividades lúdicas que exigen ritmo y control.
							Ejecuto ejercicios que fortalecen la estructuración corporal y la orientación temporo-espacial
11	21					Esquema corporal y la estructuración temporo-espacial a través de la velocidad de reacción y la agilidad.	Comprendo instrucciones teniendo en cuenta nociones de ubicación relativa en el espacio.
							Ajusto mis movimientos según las exigencias del juego y las características del entorno.
	22					Imagen corporal y configuraciones temporales.	Ejecuto desplazamientos con cambios de frecuencia y dirección según la situación del juego.
							Realizo acciones de prevención de lesiones antes y después de la práctica física.
12	23					Movimientos globales y segmentarios aplicando concepto corporal y configuraciones espaciales.	Integro mis segmentos corporales en la realización de movimientos propios del juego.
							Comprendo instrucciones considerando las nociones de orientación y ubicación relativa.
	24					Posibilidades motrices desde la vivencia corporal y configuraciones temporales.	Ejecuto desplazamientos precisos ajustando mi cuerpo según las exigencias del entorno.
							Realizo acciones de autocuidado y prevención de lesiones en la actividad física.
13	25					Reconocimiento del cuerpo	Identifico las diferentes partes de su cuerpo en movimiento durante actividades lúdicas y juegos de exploración motriz.
							Reconozco la importancia de la movilidad articular y la postura corporal para una correcta ejecución de las habilidades básicas.

14	26					Esfuerzo físico y control de la energía.	Controlo la intensidad del esfuerzo físico en actividades de velocidad y resistencia corta. Ajusto mi respiración y pausas de recuperación en juegos y ejercicios que demandan esfuerzo físico sostenido.
	27					Expresión corporal y comunicación con sentido lúdico.	Represento diferentes emociones y situaciones a través de movimientos corporales en actividades lúdicas. Utilizo gestos y posturas para interactuar con sus compañeros en juegos de cooperación y oposición.
	28					Seguridad, autocuidado y prevención de riesgos en la práctica de actividades motrices básicas.	Aplico normas básicas de autocuidado (calentamiento, hidratación, respeto de turnos) en la práctica de actividades físicas. Demuestro conductas de prevención de accidentes al utilizar materiales y espacios para el juego motor.
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar las habilidades motrices básicas, capacidades físicas y coordinativas, así como la percepción corporal y la estructuración temporo-espacial, a través de ejercicios, secuencias de habilidades y juegos adaptados, libres y recreativos que favorezcan el proceso del crecimiento físico, el conocimiento, la formación de la personalidad, la interacción social y la expresión corporal.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Responder a situaciones motrices sencillas reconociendo y utilizando distintos movimientos como desplazamientos, lanzamientos, saltos, giros y equilibrios, a partir del conocimiento y la comprensión de mis propias posibilidades corporales.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Participar activamente en las actividades recreativas, individuales y grupales, que se proponen en el centro de interés.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Plantear diversas soluciones a una misma tarea motriz, basándome en mi experiencia y la de mis compañeros, con el objetivo de ejercitar el pensamiento divergente y ampliar mis capacidades motrices y expresivas.
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29					Habilidades motrices básicas en secuencias de movimiento complejas	Ejecuto ejercicios de resistencia de corta duración a través de juegos predeportivos. También coordino adecuadamente mis movimientos, logrando una sincronización precisa y una buena percepción de mi cuerpo. Comprendo la importancia de los test como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.
	30					Movimientos de locomoción, manipulación y estabilidad.	Practico ejercicios y juegos para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio. Aplico las habilidades motrices básicas locomotoras y manipulativas coordinadamente en busca de soluciones en diferentes situaciones de juego.
16	31					Acciones y desplazamientos en función de su estructuración temporo-espacial y del esquema corporal.	Practico ejercicios y juegos para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio. Combino las direcciones y relaciones espaciales controlando mi cuerpo en acciones motrices variadas.
	32					Ejercicios orientados al mejoramiento de sus capacidades físicas.	Ejecuto de forma rápida movimientos y desplazamientos después de estímulos variados. Realizo ejercicios para mejorar la velocidad de traslación a través de diferentes modalidades de juego y acciones motrices variadas regulando mi cuerpo a nivel global y segmentario ubicándolo en tiempo y espacio.
17	33					Esquema corporal y la estructuración temporo-espacial.	Ejercito mi capacidad de resistencia de media duración a través de ejercicios y juegos propuestos en clase. Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices y desarrollar el esquema corporal y mi estructuración Temporo – Espacial.
	34					Formas jugadas de estructuración temporo – espacial y las capacidades físicas de forma global y	Reconozco ritmos propios de mi cuerpo como el pulso y la respiración.

							y las capacidades motrices de forma global y segmentaria.	Combindo las direcciones y relaciones temporales controlando mi cuerpo en acciones motrices variadas.
18	35						Juegos y ejercicios predeportivos para mejorar su condición física.	Realizo juegos y actividades físicas individuales orientadas al desarrollo de la resistencia de media duración. Además, practico el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, adaptándome a distintas superficies y utilizando diversos apoyos.
	36						Desarrollo de capacidades físicas, el esquema corporal y la orientación espacio-temporal.	Desarrollo la coordinación Viso – Manual poniendo en práctica juegos y ejercicios donde involucre las habilidades motrices básicas manipulativas.
19	37						Ejercicios de coordinación viso manual .	Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.
	38						Empleo de capacidades físicas condicionales y coordinativas.	Ejecuto actividades y juegos predeportivos para mejorar la coordinación Viso – Pédica.
20	39	● Motivación intrínseca ● Motivación extrínseca	● Emociones ● Hábitos de vida	● Responsabilidad ● Respeto ● Amistad ● Relaciones interpersonales	● Desarrollo académico ● Familia ● La conciencia ambiental		Capacidades físicas y las habilidades motrices básicas en juegos de coordinación Viso - Manual.	Combindo varios movimientos de distintas partes de mi cuerpo, con el objetivo de lograr una gran precisión en el movimiento.
	40	Aprendo técnicas de voleibol y mejoro mis habilidades físicas. Esta actividad me brinda una motivación intrínseca, ya que disfruto del proceso y el aprendizaje personal. Además, también tengo una motivación extrínseca, como el deseo de mejorar en los entrenamientos y las competiciones, lo cual me impulsa a seguir avanzando.	Aprendo a manejar mis emociones y a incorporar hábitos de vida saludables, los cuales comparto con mi familia para fomentar el bienestar de todos. Este enfoque no solo mejora mi salud personal, sino que también fortalece nuestros lazos familiares al cuidar juntos de nuestro bienestar físico y emocional.	A través de mis actividades diarias, he aprendido la importancia de la responsabilidad, tanto en mi comportamiento como en mis compromisos. Practico el respeto hacia los demás, lo cual es fundamental para construir relaciones de amistad genuinas y fortalecer los lazos interpersonales. Estas experiencias me han permitido desarrollar una mayor empatía y habilidades para relacionarme de manera positiva con quienes me rodean, promoviendo un ambiente armonioso y colaborativo.	Me complemento a través del apoyo constante de mi familia, quienes siempre me motivan a alcanzar mis metas. Al mismo tiempo, he adquirido una mayor conciencia ambiental, lo que me ha llevado a valorar y cuidar el entorno tanto dentro como fuera de las canchas. En el voleibol, aprendí que el trabajo en equipo no solo fortalece las habilidades individuales, sino que también promueve la responsabilidad compartida por el bienestar colectivo, lo que me ha enseñado a equilibrar mi crecimiento personal, académico y ambiental.		Ejercicios de resistencia de corta duración, orientación y coordinación viso - pédica.	Realizo ejercicios para desarrollar la resistencia de corta duración, que inciden en mi condición física y lo asumo como un hábito de vida saludable.
21	41						Coordinación y velocidad Viso – Manual.	Manejo los cambios de posición y el movimiento de mi cuerpo orientándome correctamente en el espacio de juego.
	42						Juegos y ejercicios predeportivos para mejorar la condición física..	Ejercito mi capacidad de velocidad de reacción a través de diferentes modalidades de juego.
22	43						Combina las capacidades físicas, el esquema corporal y la ubicación espacio-temporal.	Desarrollo la coordinación Viso – Manual poniendo en práctica juegos y ejercicios donde involucre las habilidades motrices básicas manipulativas.
								Realizo ejercicios para mejorar la velocidad de traslación a través de diferentes modalidades de juego.
								Ejecuto actividades y juegos predeportivos para mejorar la coordinación Viso – Pédica.
								Ejecuto movimientos corporales básicos controlando y regulando el ritmo de las acciones.
								Aplico las destrezas adquiridas a través de juegos predeportivos que involucren la coordinación Viso – Manual.

23	44					Velocidad de desplazamiento, el ritmo y la coordinación ojo-pie.	Aplico diferentes acciones corporales que estimulan el desarrollo de la velocidad de traslación. Realizo ejercicios y juegos predeportivos que favorecen el desarrollo de la coordinación Viso – Pédica.
	45					Capacidades físicas condicionales y coordinativas a través de ejercicios de coordinación Viso – Manual.	Realizo juegos y actividades que impliquen acciones combinadas de agilidad utilizando los patrones de movimiento. Desarrollo la coordinación Viso – Manual a través de juegos predeportivos de balonmano, voleibol y baloncesto.
24	46					Capacidades físicas condicionales, coordinativas y las habilidades motrices básicas (HMB)	Realizo movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes de mi cuerpo a nivel global y segmentario. Ejercito las habilidades motrices básicas manipulativas como recurso para adaptar el movimiento a las circunstancias y condiciones de juego.
	47					Habilidades motrices básicas (HMB) en diferentes juegos y actividades lúdicas para mejorar su condición física.	Ejercito el ordenamiento adecuado de mis movimientos parciales con una sincronización precisa y una gran percepción de mi propio cuerpo. Participo en juegos y/o actividades físicas individuales y colectivas que involucran las habilidades motrices básicas manipulativas.
25	48					Capacidades físicas condicionales, coordinativas y las habilidades motrices básicas (HMB).	Practico movimientos armónicos y eficientes con todas las partes de mi cuerpo. Combino las habilidades motrices básicas no locomotoras y manipulativas mediante ejercicios y diferentes modalidades de juego.
	49					Locomoción, manipulación y estabilidad.	Realizo juegos y actividades que involucran la resistencia de corta duración. Aplico las habilidades motrices básicas locomotoras y manipulativas coordinadamente en busca de soluciones en diferentes situaciones de juego.
26	50					Habilidades motrices básicas (HMB).	Ejercito mi capacidad de resistencia de media duración a través de ejercicios y juegos propuestos en clase. Combino las habilidades motrices básicas no locomotoras, locomotoras y manipulativas a través del juego para resolver problemas motores en la práctica de actividades físicas.
	51					Resistencia, anticipación y ajuste, fortaleciendo el conocimiento del cuerpo, las direcciones, las relaciones y las configuraciones espaciales.	Ejercito mi capacidad de resistencia de media duración a través de ejercicios y juegos propuestos en clase. Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices.
27	52					Fundamentos técnicos del voleibol a través de juegos y ejercicios específicos.	Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos. Aplico la técnica del voleo pase y defensa del campo a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa.
	53					Capacidades físicas y los gestos técnicos del voleibol	Realizo prácticas motrices que estimulan mi fuerza a través de ejercicios de preparación física específicos del voleibol.

27						mediante ejercicios en parejas, tríos o grupales.	Combinó acciones y ejercicios donde involucro la ejecución del voleo pase y la dinámica del ataque en salto frontal de forma gruesa.
	54					Fundamentos técnicos y las capacidades físicas específicas del voleibol.	Ejercito el ordenamiento adecuado de mis movimientos parciales con una sincronización precisa y una gran percepción de mi propio cuerpo. Aplico adecuadamente las técnicas del saque por debajo de lado y la recepción en situaciones reales de juego.
28	55					Esquema corporal en relación con los gestos técnicos y sus capacidades físicas.	Practico movimientos armónicos y eficientes con todas las partes de mi cuerpo. Practico el voleo pase y el saque por debajo de frente de forma gruesa.
	56					Estructuración temporo – espacial y las capacidades físicas manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentaria.	Desarrollo la resistencia de corta duración a través de ejercicios y juegos propuestos en clase. Combinó las direcciones y relaciones temporales controlando mi cuerpo en acciones motrices variadas.
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Afianzar las habilidades motrices básicas, capacidades físicas y coordinativas, percepción corporal y la estructuración temporo-espacial mediante ejercicios, secuencias de habilidades y juegos aplicados al voleibol, que potencien la coordinación viso-manual, el dominio del balón y la orientación espacial, favoreciendo el crecimiento físico, la adquisición de conocimiento técnico, la personalidad deportiva, la interacción social y la expresión corporal en contextos recreativos y formativos.	
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Aplicar las habilidades motrices básicas y específicas del voleibol (técnica asociada al deporte) para resolver de forma eficaz situaciones de práctica con variedad de estímulos, orientaciones espaciales y condicionantes propios del juego.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Participar en actividades recreativas y formas jugadas adaptadas al voleibol, de acuerdo con mis preferencias en el contexto presencial del centro de interés, fortaleciendo el disfrute, la creatividad y el trabajo colaborativo.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Participar en actividades lúdicas y secuencias de juego del voleibol, tanto individuales como colectivas, proponiendo soluciones estratégicas que permitan sortear las diferentes situaciones que se presentan en la dinámica del partido y en el aprendizaje del deporte a través de l juego.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57					Estructuración temporo-espacial y las capacidades físicas mediante formas jugadas.	Desarrollo la velocidad de reacción mediante juegos dinámicos que implican anticipación de movimientos propios, de compañeros y adversarios. Mejoro el esquema corporal y su organización temporo-espacial a través de desplazamientos y actividades lúdicas.
	58					Velocidad de traslación, ritmo y la orientación espacio-temporal en actividades lúdicas.	Mejoro la velocidad de traslación y el control del ritmo en diferentes situaciones de juego. Fortalezco el esquema corporal como base para la orientación espacio-temporal durante actividades físicas y recreativas.
30	59					Velocidad de reacción, equilibrio y ajuste corporal en relación con las direcciones y configuraciones espaciales.	Ejecuto actividades que estimulan la velocidad de reacción en diferentes modalidades de juego. Mejoro el equilibrio estático y dinámico mediante ejercicios de control corporal en desplazamientos y cambios de dirección.
	60					Esquema corporal y la organización espacio-temporal mediante ejercicios y juegos de coordinación.	Mejoro la velocidad de traslación y la agilidad a través de juegos que combinan patrones de movimiento variados. Integro direcciones y relaciones temporales en sus acciones motrices para mejorar el control y la coordinación corporal.

31	61	• Motivación intrínseca • Motivación extrínseca Aprendo técnicas de voleibol y mejoro mis habilidades físicas. Esta actividad me brinda una motivación intrínseca, ya que disfruto del proceso y el aprendizaje personal. Además, también tengo una motivación extrínseca, como el deseo de mejorar en los entrenamientos y las competiciones, lo cual me impulsa a seguir avanzando.	• Emociones • Hábitos de vida Aprendo a manejar mis emociones y a incorporar hábitos de vida saludables, los cuales comparto con mi familia para fomentar el bienestar de todos. Este enfoque no solo mejora mi salud personal, sino que también fortalece nuestros lazos familiares al cuidar juntos de nuestro bienestar físico y emocional.	• Responsabilidad • Respeto • Amistad • Relaciones interpersonales A través de mis actividades diarias, he aprendido la importancia de la responsabilidad, tanto en mi comportamiento como en mis compromisos. Practico el respeto hacia los demás, lo cual es fundamental para construir relaciones de amistad genuinas y fortalecer los lazos interpersonales. Estas experiencias me han permitido desarrollar una mayor empatía y habilidades para relacionarme de manera positiva con quienes me rodean, promoviendo un ambiente armonioso y colaborativo.	• Desarrollo académico • Familia • La conciencia ambiental Me complemento a través del apoyo constante de mi familia, quienes siempre me motivan a alcanzar mis metas. Al mismo tiempo, he adquirido una mayor conciencia ambiental, lo que me ha llevado a valorar y cuidar el entorno tanto dentro como fuera de las canchas. En el voleibol, aprendí que el trabajo en equipo no solo fortalece las habilidades individuales, sino que también promueve la responsabilidad compartida por el bienestar colectivo, lo que me ha enseñado a equilibrar mi crecimiento personal, académico y ambiental.	Coordinación viso-pédica en actividades lúdicas.	Fortalezco la coordinación viso-pédica mediante actividades que requieren acción conjunta de sus segmentos corporales.
	62					Habilidades motrices básicas a través de juegos y ejercicios de coordinación y actividades lúdicas.	Respondo a estímulos variados desarrollando la velocidad de reacción en juegos individuales y colectivos.
32	63					Coordinación viso-pédica mediante formas jugadas adaptadas a sus posibilidades motrices y condición física.	Coordino movimientos corporales de forma precisa y sincronizada para mejorar su desempeño en juegos de traslación
	64					Capacidades físicas condicionales y coordinativas a través de actividades lúdicas que integran la coordinación.	Aplico la coordinación viso-manual mediante actividades que integran habilidades motrices básicas manipulativas.
33	65					Habilidades motrices básicas mediante formas jugadas que integran movimientos globales y segmentarios.	Mejoro su resistencia de corta duración con actividades lúdicas adaptadas a sus posibilidades motrices.
	66					Capacidades físicas condicionales, coordinativas y habilidades manipulativas, aplicando ejercicios de resistencia de media duración, anticipación y control del movimiento en situaciones de juego.	Potencio la coordinación viso-pédica en juegos predeportivos como fútbol, atletismo y actividades similares
34	67					Resistencia de corta duración, el ritmo y la coordinación locomotora, no locomotora y manipulativa.	Desarrollo resistencia de media duración a través de actividades y juegos organizados en clase.
	68					Esquema corporal y su estructuración temporo-espacial.	Mejoro la orientación espacial y la coordinación viso-manual en deportes como baloncesto, voleibol y balonmano
35	69					Resistencia de corta duración, coordinación dinámica general, imagen corporal y control tónico y las direcciones, relaciones y configuraciones espaciales.	Fortalezco su resistencia de corta duración y la adopta como hábito de vida saludable a través de actividades recreativas.
	70					Capacidades físicas condicionales, coordinativas el esquema corporal y la estructuración temporo-espacial a través de formas jugadas.	Respondo con rapidez ante estímulos variados, mejorando sus habilidades motrices manipulativas en situaciones de juego.
36	71					Habilidades motrices básicas mediante la aplicación de test diagnósticos.	Incremento la resistencia de media duración mediante actividades físicas asumidas como hábito saludable.
							Aplico la anticipación y las habilidades manipulativas para adaptarse a trayectorias, movimientos de compañeros y condiciones del juego.
37	72					Resistencia de corta duración, el ritmo y la coordinación locomotora, no locomotora y manipulativa.	Mejoro la resistencia de corta duración mediante juegos que combinan movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos.
	73					Esquema corporal y su estructuración temporo-espacial.	Aplico el ritmo y la coordinación motriz para resolver diferentes situaciones de juego.
38	74					Resistencia de corta duración, coordinación dinámica general, imagen corporal y control tónico y las direcciones, relaciones y configuraciones espaciales.	Desarrollo la resistencia de media duración mediante juegos que exigen control postural y equilibrio.
	75					Capacidades físicas condicionales, coordinativas el esquema corporal y la estructuración temporo-espacial a través de formas jugadas.	Mejoro el esquema corporal y su estructuración temporo-espacial a través de actividades lúdicas variadas.
39	76					Resistencia de corta duración, coordinación dinámica general, imagen corporal y control tónico y las direcciones, relaciones y configuraciones espaciales.	Desarrollo la resistencia de corta duración a través de ejercicios con formas jugadas.
	77					Capacidades físicas condicionales, coordinativas el esquema corporal y la estructuración temporo-espacial a través de formas jugadas.	Domino acciones motrices variadas regulando mi cuerpo a nivel global y segmentario ubicándolo en tiempo y espacio.
40	78					Resistencia de corta duración, coordinación dinámica general, imagen corporal y control tónico y las direcciones, relaciones y configuraciones espaciales.	Combino diferentes habilidades motrices sincronizando los movimientos a nivel global y segmentario.
	79					Habilidades motrices básicas mediante la aplicación de test diagnósticos.	Domino las direcciones y relaciones espaciales controlando mi cuerpo en acciones motrices variadas.
41	80					Habilidades motrices básicas mediante la aplicación de test diagnósticos.	Comprendo la importancia de los test diagnósticos y hago aplicación de ellos.
	81						Participo en la aplicación de pruebas habilidades básicas como herramienta para conocer mis posibilidades corporales y motrices.

36	72				Capacidades físicas condicionales a través de test diagnósticos.	Aplico test de capacidades físicas y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
	73				Aplica el test de velocidad 30 metros lanzados, test de fuerza salto largo sin impulso y abdominales, test de resistencia 600 metros y el test de flexibilidad Wells.	Ejecuto pruebas que me indican el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados. Aplico test de capacidades físicas y habilidades que me permitan evidenciar mi condición física
37	74				Capacidades físicas condicionales, coordinativas el esquema corporal y la estructuración temporo - espacial a través de formas jugadas.	Combino diferentes habilidades motrices sincronizando los movimientos a nivel global y segmentario. Domino las direcciones y relaciones espaciales controlando mi cuerpo en acciones motrices variadas.
	75				Capacidades físicas condicionales y coordinativas a través de ejercicios que integran la velocidad de traslación, la diferenciación motriz y la coordinación viso-manual.	Combino varios movimientos de distintas partes de mi cuerpo, con el objetivo de lograr una gran precisión y economía en el movimiento total. Aplico las destrezas adquiridas a través de juegos predeportivos que involucren la coordinación Viso – Manual.
38	76				Coordinación viso pédica poniendo en práctica su repertorio de capacidades físicas condicionales y coordinativas.	Aplico procedimientos de pausas y descanso para controlar la fatiga en ejercicios de acondicionamiento físico (velocidad de reacción). Manejo los cambios de posición y el movimiento de mi cuerpo orientándome correctamente en el espacio de juego.
	77				Coordinación viso-manual, la velocidad de traslación y la capacidad de reacción mediante juegos y ejercicios predeportivos orientados a mejorar la condición física.	Domino ejercicios de reacción con balón enfocados a los gestos técnicos. Desarrollo la coordinación Viso – Manual poniendo en práctica juegos y ejercicios donde involucre las habilidades motrices básicas manipulativas.
39	78				Capacidades físicas condicionales, coordinativas y las habilidades motrices básicas (HMB) ajustando el movimiento a las circunstancias y condiciones de juego.	Ejecuto la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices. Participo en juegos y/o actividades físicas individuales y colectivas que involucren las habilidades motrices básicas manipulativas.
	79				Habilidades motrices básicas, como las manipulativas, junto con ejercicios de velocidad de traslación y ritmo.	Ejecuto movimientos corporales básicos controlando y regulando el ritmo de las acciones. Aplico las habilidades motrices básicas manipulativas coordinadamente en busca de soluciones en diferentes situaciones de juego.
40	80				Velocidad, reacción y equilibrio.	Realizo ejercicios para mejorar la velocidad de reacción a través de diferentes modalidades de juego. Practico el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025									
CENTRO DE INTERÉS VOLEIBOL									
MALLA CURRICULAR CICLO 2									
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN									
OBJETIVO GENERAL						Integrar y Potenciar de manera sistémica las capacidades físicas coordinativas (ritmo, reacción, equilibrio) , las condicionales (fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad) con las habilidades motrices específicas del voleibol. Esto se logra mediante el dominio funcional de los fundamentos técnicos (golpe de antebrazos, voleo de dedos y saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje.			
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Adquirir y consolidar habilidades motrices generales mediante la exploración de posiciones, desplazamientos, rotaciones, y fundamentos técnicos del voleibol (recepción, pase de antebrazos, voleo pase, golpe de dedos, saque por debajo, bloqueo individual y ataque estático), a través de juegos predeportivos y el mini vóley en su fase inicial de aprendizaje.		
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Explorar el juego como un espacio de aprendizaje significativo donde la curiosidad, el disfrute y la experimentación permiten el descubrimiento de habilidades técnicas y tácticas del voleibol.		
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Reconocer los cambios fisiológicos y ajustes corporales que se generan al ejecutar acciones técnicas deportivas, desarrollando conciencia corporal, percepción del movimiento y la importancia de las capacidades físicas para el rendimiento en el juego.		
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS		
1	1	● Motivación intrínseca ● Motivación extrínseca	● Emociones ● Hábitos de vida	● Responsabilidad ● Respeto ● Amistad ● Relaciones interpersonales	● Desarrollo académico ● Familia ● La conciencia ambiental	Reconocimiento de test de fundamentos técnicos: saque, recepción, bloqueo, defensa, ataque, voleo pase.	Identifico las pruebas que evalúan mis habilidades técnicas básicas en el voleibol y registro mis resultados.	Comprendo la finalidad de cada test técnico y aplico sus indicaciones durante la ejecución.	
	2					Ejecución de pruebas físicas: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad.	Participo activamente en las pruebas físicas reconociendo mi condición y capacidades corporales actuales.	Aplico correctamente cada protocolo de evaluación física según las indicaciones dadas.	
2	3					HMB (habilidades motrices básicas) y capacidades: velocidad de reacción, ritmo y habilidades motrices básicas.	Respondo de forma rápida y coordinada a diferentes estímulos durante ejercicios y juegos.	Mantengo el ritmo y la continuidad al ejecutar fundamentos técnicos en actividades grupales.	
	4					Estimulación de la existencia de corta duración, acoplamiento y HMB manipulativas.	Coordino mis movimientos al realizar combinaciones técnicas con mis compañeros.	Reconozco las reglas básicas del juego y las aplico durante las actividades de mini vóley.	
3	5					Resistencia media, diferenciación y HMB manipulativas mediante fundamentos técnicos.	Identifico mis capacidades físicas a través de pruebas y juegos que exigen esfuerzo sostenido.	Ajusto mis movimientos con precisión al ejecutar fundamentos técnicos en situaciones adaptadas.	
	6					Resistencia de corta duración, orientación y HMB locomotoras y manipulativas en el espacio de juego.	Participo en juegos que requieren esfuerzo físico breve y movimientos ágiles.	Me oriento espacialmente para ejecutar con efectividad los gestos técnicos en el campo.	
4	7					Fuerza con peso corporal, reacción y HMB no locomotoras y manipulativas en fundamentos individuales.	Realizo ejercicios de fuerza usando mi propio cuerpo y mantengo el control postural.	Reacciono rápidamente en acciones técnicas como el saque y la recepción.	
	8					Exploración de la flexibilidad, anticipación y HMB integradas (manipulativas, locomotoras y no locomotoras).	Realizo ejercicios de flexibilidad estática y dinámica mejorando mi rango articular.	Anticipo acciones del juego para posicionarme correctamente en el campo.	
5	9					Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – saque por debajo de frente.	Mantengo el equilibrio al realizar desplazamientos y gestos técnicos en situación de juego.	Aplico el golpe de antebrazos y el saque frontal con control y precisión.	
	10					Velocidad de reacción, agilidad y FT: recepción – saque por debajo de frente	Ejecuto con agilidad ejercicios que combinan desplazamiento, recepción y saque.	Respondo de forma efectiva a señales externas para aplicar los fundamentos técnicos.	
6	11	● Motivación intrínseca ● Motivación extrínseca	● Emociones ● Hábitos de vida	A través de mis actividades diarias, he aprendido la importancia de la responsabilidad, tanto en mi comportamiento como en mis compromisos. Practico el respeto hacia los demás, lo cual es	Me complemento a través del apoyo constante de mi familia, quienes siempre me motivan a alcanzar mis metas. Al mismo tiempo, he adquirido una mayor conciencia ambiental, lo que me ha llevado a valorar y cuidar el	Velocidad de traslación, coordinación general y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.	Desplazo mi cuerpo de forma coordinada para ejecutar el pase y la recepción.	Realizo ejercicios técnicos combinando ambos fundamentos en actividades de mini vóley.	
	12					Fuerza corporal, acoplamiento y FT: sincronización motriz y fundamentos de voleo pase y saque.	Ejecuto el voleo pase y el saque frontal usando mi fuerza corporal y control postural.	Coordino movimientos secuenciales para lograr fluidez en los gestos técnicos.	
7	13					Flexibilidad, diferenciación y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.	Realizo ejercicios para aumentar mi flexibilidad y mejorar mi técnica de ataque.	Ajusto la intensidad y dirección de mis movimientos para lograr precisión en el golpe de antebrazos.	
	14					Resistencia media, orientación y FT: golpe de antebrazos – saque por debajo de frente.	Mantengo el ritmo durante actividades físicas prolongadas aplicando fundamentos técnicos.	Me oriento en el espacio de juego para ejecutar correctamente el saque y la recepción.	

8	15	disfruto del proceso y el aprendizaje personal. Además, también tengo una motivación extrínseca, como el deseo de mejorar en los entrenamientos y las competiciones, lo cual me impulsa a seguir avanzando.	de todos. Este enfoque no solo mejora mi salud personal, sino que también fortalece nuestros lazos familiares al cuidar juntos de nuestro bienestar físico y emocional.	Sentir, reconocer y valorar lo fundamental para construir relaciones de amistad genuinas y fortalecer los lazos interpersonales. Estas experiencias me han permitido desarrollar una mayor empatía y habilidades para relacionarme de manera positiva con quienes me rodean, promoviendo un ambiente armonioso y colaborativo.	Valorar y cuidar el entorno tanto dentro como fuera de las canchas. En el voleibol, aprendí que el trabajo en equipo no solo fortalece las habilidades individuales, sino que también promueve la responsabilidad compartida por el bienestar colectivo, lo que me ha enseñado a equilibrar mi crecimiento personal, académico y ambiental.	Resistencia corta, reacción y recepción – saque por debajo de frente aplicadas a fundamentos técnicos...	Realizo ejercicios que combinan velocidad y control técnico en situaciones cortas.
	16						Aplico la recepción y el saque frontal en juegos adaptados de voleibol.
9	17					Resistencia media, anticipación y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.	Corro y me desplazo durante varios minutos controlando mi respiración y esfuerzo.
	18					Velocidad de reacción, ritmo y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos.	Anticipo el balón para ejecutar el pase de dedos o golpe de antebrazos en el momento adecuado.
10	19					Velocidad de traslación, equilibrio y FT: golpe de antebrazos – golpe de dedos.	Reacciono ante diferentes estímulos visuales o sonoros durante las acciones de juego.
	20					Velocidad de reacción, agilidad y FT: ataque estático frontal – golpe de antebrazos (defensa).	Ejecuto con ritmo y control el ataque frontal y el golpe de antebrazos en situaciones reales.
11	21					Velocidad de traslación, coordinación general y FT: voleo pase – saque por debajo de frente.	Realizo desplazamientos rápidos y controlados para ejecutar técnicas ofensivas y defensivas.
	22					Ejecución de fuerza con peso corporal, anticipación y fundamentos técnicos.	Mantengo el equilibrio en diferentes apoyos durante el desarrollo técnico.
12	23					Desarrollo de flexibilidad y reacción con voleo pase y saque por debajo.	Identifico señales y estímulos durante el juego y respondo rápidamente con acciones técnicas.
	24					Exploración de velocidad de traslación, equilibrio y fundamentos técnicos.	Aplico el ataque frontal y el golpe de antebrazos en secuencias tácticas básicas.
13	25					Velocidad de reacción, ritmo y fundamentos de ataque y defensa.	Realizo desplazamientos coordinados que me permiten ejecutar el voleo pase y el saque frontal.
	26					Resistencia de corta duración, orientación y fundamentos de saque y recepción.	Participo en juegos adaptados donde aplico mis habilidades técnicas en condiciones reales.
14	27					Coordinación dinámica y fundamentos del pase y golpe de antebrazos.	Utilizo mi peso corporal para ejecutar ejercicios físicos que mejoran mi técnica deportiva.
	28					Flexibilidad, diferenciación y fundamentos ofensivos del voleibol.	Me anticipo a la trayectoria del balón, adoptando las posiciones correctas en el campo de juego.
						Sistema de juego 4-2 y fundamentos técnicos aplicados.	Realizo ejercicios que amplían el rango de movimiento de mis articulaciones.
							Reacciono rápidamente a señales visuales y auditivas durante la ejecución del pase de dedos y el saque.
							Me desplazo con rapidez en situaciones de juego manteniendo el equilibrio corporal.
							Ejecuto correctamente el pase de dedos y el golpe de antebrazos según la jugada.
							Reacciono con rapidez frente a cambios en el juego manteniendo un ritmo corporal constante.
			Aplico el ataque estático frontal y el golpe de antebrazos en situaciones prácticas.				
			Resisto esfuerzos de corta duración con intensidad en juegos predeportivos.				
			Me oriento en el campo para ejecutar el saque por debajo de frente y la recepción correctamente.				
			Sincronizo los movimientos de todo mi cuerpo para realizar gestos técnicos eficientes.				
			Exploro el pase de dedos y el golpe de antebrazos aplicándolos en juegos adaptados.				
			Aplico diferentes tipos de flexibilidad en ejercicios que mejoran mi ejecución técnica.				
			Ajusto mis movimientos para aplicar el golpe de antebrazos y el ataque frontal según la necesidad.				
			Reconozco y ejecuto tareas específicas dentro del sistema 4-0 en mini vóley.				
			Combino fundamentos técnicos trabajados en clase para asumir roles ofensivos y defensivos en el juego.				
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Promover la apropiación del voleibol como práctica deportiva formativa mediante experiencias motrices, lúdicas y cognitivas que favorezcan el desarrollo de las habilidades básicas del juego, la comprensión de sus principios técnicos y tácticos, y el fortalecimiento de valores como la cooperación, el respeto y la autoconfianza, contribuyendo al desarrollo integral del estudiante.	
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29					Velocidad de reacción y agilidad con la ejecución de los fundamentos técnicos del voleibol (voleo, pase y ataque en salto frontal).	Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.
	Ejercicios de fuerza utilizando mi propio peso corporal, así como la anticipación y la ejecución de los					Ejecuto la técnica del voleo pase y defensa del campo a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa.	
	30						Realiza prácticas motrices orientadas a fortalecer mi fuerza mediante ejercicios de preparación física específicos para el voleibol.

	30					fundamentos técnicos del voleibol: voleo, pase y la dinámica del ataque en salto frontal.	Realiza acciones y ejercicios que integran la ejecución global del voleo, el pase y la dinámica del ataque en salto frontal, favoreciendo el desarrollo motriz general.
16	31					Resistencia de corta duración, la coordinación motriz y los fundamentos técnicos del voleibol, específicamente la recepción y el saque por debajo lateral.	Aplico de manera adecuada las técnicas del saque por debajo lateral y la recepción en contextos reales de juego. Ejercito mediante juegos pre deportivo la resistencia de corta duración.
	32					Diferenciación motriz y los fundamentos técnicos del voleibol, específicamente la recepción y el saque por debajo lateral.	Participo en juegos y actividades diseñadas para desarrollar la resistencia de media duración. Practico de manera global el voleo, el pase y el saque por debajo de frente.
17	33					Orientación y fundamentos técnicos, incluyendo recepción y saque por abajo lateral.	Realizo ejercicios de resistencia de corta duración que fortalecen mi condición física y los incorporo como un hábito de vida saludable. Practico la recepción y el saque por debajo de frente de manera básica.
	34					Velocidad-reacción y fundamentos técnicos, incluyendo la recepción y el saque por abajo de frente	Realizo ejercicios de fuerza, tanto dinámicos como estáticos, utilizando mi propio peso corpora Practico la recepción y el saque por abajo de frente a nivel básico
18	35					Combino ejercicios de flexibilidad, trabajo de anticipación y fundamentos técnicos, incluyendo el ataque estático frontal y la dinámica del bloqueo individual.	Realizo distintos ejercicios para mejorar la flexibilidad de varias articulaciones de mi cuerpo. Además, practico acciones y desplazamientos que me permiten anticipar los movimientos y trayectorias de mis compañeros y del material deportivo Aplico correctamente las técnicas de ataque estático frontal y la dinámica del bloqueo individual durante situaciones reales de juego
	36					Velocidad de reacción, el ritmo y los fundamentos técnicos, incluyendo el ataque estático frontal y el golpe de antebrazos	Participo en juegos y ejercicios que desarrollan mi velocidad de reacción. Practico el ataque estático frontal y el golpe de antebrazos a nivel básico.
19	37					Desarrollo de la velocidad de desplazamiento, el equilibrio y los fundamentos técnicos, incluyendo el voleo de pase y la dinámica del ataque en salto frontal	Practico el voleo de pase y el saque por abajo de frente a nivel básico. Trabajo el equilibrio estático y dinámico mediante balanceos y cambios de puntos de apoyo, adaptando la altura de mi base de sustentación
	38					Aplicación de ejercicios de velocidad de reacción, agilidad y fundamentos técnicos, incluyendo el golpe de dedos y el golpe de antebrazos.	Realizo ejercicios que mejoran mi velocidad de reacción mediante diferentes modalidades de juego y participo en juegos y actividades que desarrollan la agilidad a través de acciones combinadas y patrones de movimiento. Practico el golpe de dedos y el golpe de antebrazos a nivel básico.
20	39					Velocidad de desplazamiento, la coordinación dinámica general y los fundamentos técnicos, incluyendo el voleo de pase y la dinámica del ataque en salto frontal.	Realizo ejercicios que mejoran mi velocidad de desplazamiento mediante distintas modalidades de juego. Realizo movimientos que implican la acción coordinada de todas las partes de mi cuerpo, tanto a nivel global como segmentario.
	40					Ejercicios de fuerza con mi propio peso corporal, trabajo de acoplamiento y fundamentos técnicos, incluyendo el golpe de dedos y el golpe de antebrazos.	Ejecuto ejercicios orientados a mejorar la fuerza, enfocados en el desarrollo técnico dentro del terreno de juego. Combino distintas habilidades motrices, sincronizando los movimientos a nivel global y segmentario. Además, practico el golpe de dedos y el golpe de antebrazos a nivel básico
21	41					Flexibilidad, la diferenciación y los fundamentos técnicos, incluyendo el ataque estático frontal y el golpe de antebrazos.	Realizo una amplia variedad de movimientos de gran amplitud para desarrollar la flexibilidad. Combino movimientos de distintas partes del cuerpo con el objetivo de lograr mayor precisión y eficiencia en la ejecución global.
	42					Movimientos de distintas partes del cuerpo para lograr mayor precisión y eficiencia en la ejecución global.	Realizo ejercicios para desarrollar la resistencia de media duración, los cuales mejoran mi condición física y los incorporo como un hábito de vida saludable. Practico ejercicios y juegos que me permiten controlar los movimientos del cuerpo, orientándolos en el tiempo y el espacio
22	43					Fundamentos técnicos, incluyendo la recepción y el saque por abajo lateral.	Desarrollo la resistencia de corta duración mediante ejercicios en forma de juegos. Realizo actividades para practicar la recepción y el saque por abajo lateral a nivel básico.
	44					Resistencia de media duración, el equilibrio y los fundamentos técnicos, incluyendo el voleo de pase y la dinámica del ataque en salto frontal.	Desarrollo mi resistencia de media duración mediante ejercicios y juegos propuestos en clase

		el aprendizaje personal. Además, también tengo una motivación extrínseca, como el deseo de mejorar en los entrenamientos y las competiciones, lo cual me impulsa a seguir avanzando.	enfoco no solo mejora mi salud personal, sino que también fortalece nuestros lazos familiares al cuidar juntos de nuestro bienestar físico y emocional.	fundamental para construir relaciones de amistad genuinas y fortalecer los lazos interpersonales. Estas experiencias me han permitido desarrollar una mayor empatía y habilidades para relacionarme de manera positiva con quienes me rodean, promoviendo un ambiente armonioso y colaborativo.	entorno tanto dentro como fuera de las canchas. En el voleibol, aprendí que el trabajo en equipo no solo fortalece las habilidades individuales, sino que también promueve la responsabilidad compartida por el bienestar colectivo, lo que me ha enseñado a equilibrar mi crecimiento personal, académico y ambiental.	Fundamentos técnicos, integrando la recepción y el saque por abajo de frente.	Aplico correctamente las técnicas de recepción y saque por abajo de frente mediante ejercicios que simulan situaciones reales de juego
23	45					Ejercicios de velocidad de reacción, ritmo y fundamentos técnicos, incluyendo la recepción y el saque por abajo lateral.	Fortalezco mi velocidad de reacción mediante ejercicios y desplazamientos específicos del voleibol.
	46					Velocidad de desplazamiento, equilibrio y fundamentos técnicos, incluyendo la recepción y el saque por abajo de frente	Practico la recepción y el saque por abajo lateral mediante ejercicios estándar y variantes a nivel básico.
24	47					Velocidad de reacción, agilidad y fundamentos técnicos, incluyendo el voleo, el pase y la dinámica del ataque en salto frontal.	Practico el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en distintas superficies y utilizando varios puntos de apoyo y combino la recepción y el saque por abajo de frente mediante ejercicios estándar y variantes a nivel básico
							Desarrollo la velocidad de traslación mediante ejercicios en forma de juegos.
	48					Velocidad de traslación, la capacidad de anticipación y la fuerza de los FT, incluyendo tanto el golpe de dedos como el golpe de antebrazos.	Participo en juegos y ejercicios diseñados para mejorar la velocidad de reacción
							Aplico la técnica del voleo, el pase y la defensa de campo mediante ejercicios estándar y variantes generales.
25	49					Fuerza con mi propio peso corporal, desarrollando la anticipación y los FT, incluyendo el voleo pase y la dinámica del ataque en salto frontal.	Coordino los distintos segmentos de mi cuerpo, ajustando mis movimientos con rapidez, armonía y precisión, logrando el menor gasto energético posible.
							Trabajo los fundamentos técnicos a través de ejercicios de golpe de antebrazos y golpe de dedos de manera general
	50					Flexibilidad y reacción, así como de los FT, incluyendo el golpe de dedos y el golpe de antebrazos.	Ejecuto prácticas motrices que potencian mi fuerza mediante ejercicios de preparación física específicos para el voleibol.
							Combino acciones y ejercicios que integran la ejecución del voleo pase y la dinámica del ataque en salto frontal de manera general.
26	51					Resistencia de corta duración, trabajo de orientación y los FT, incluyendo la recepción y el saque por debajo de lado	Efectúo movimientos articulares con la máxima amplitud posible para favorecer el desarrollo de la flexibilidad.
							Realizo ejercicios para consolidar los gestos técnicos del golpe de dedos y del golpe de antebrazos de manera general.
	52					Fuerza utilizando el propio peso corporal, desarrollando la reacción y la técnica en fundamentos del tenis (recepción y saque por debajo, de frente)	Llevo a cabo ejercicios para desarrollar la resistencia de corta duración, mejorando mi condición física y adoptándolos como parte de un estilo de vida saludable
							Gestiono los cambios de posición y el movimiento corporal, orientándome correctamente en el espacio de juego, y practico la recepción y el saque por debajo de frente de manera general
27	53					Flexibilidad y reacción, incorporando fundamentos técnicos del voleibol, como el golpe de dedos y el golpe de antebrazos.	Realizo prácticas motrices que fortalecen mi capacidad física mediante ejercicios de preparación física específicos para el voleibol
							Combino acciones y ejercicios que integran la ejecución del voleo-pase con la dinámica del ataque en salto frontal de manera global.
	54					Ejercicios de resistencia de corta duración y orientación, integrando fundamentos técnicos del voleibol, como la recepción y el saque por debajo, de lado	Ejecuto movimientos articulares con la máxima amplitud posible para promover y desarrollar la flexibilidad
							Incorporo de forma efectiva los fundamentos técnicos del voleibol (golpe de dedos y golpe de antebrazos) durante los ejercicios.
28	55					Desplazamientos técnicos tácticos específicos del voleibol que fortalezcan sus capacidades físicas.	Combino adecuadamente ejercicios de resistencia de corta duración y orientación en las actividades prácticas.
							Gestiono los cambios de posición y los desplazamientos corporales, orientándome correctamente en el espacio de juego, y practico la recepción y el saque por debajo, de frente, de manera global.
							Aplico el sistema de recepción con 5 jugadores en (W) mediante ejercicios tácticos y situaciones reales de juego.
							Ejercito la recepción y el saque por debajo de frente de forma gruesa.

56						Ejercicios de fuerza utilizando mi propio peso corporal, desarrollando la reacción y los fundamentos técnicos del voleibol, como la recepción y el saque por debajo, de frente.	Ejecuto ejercicios de fuerza, tanto dinámicos como estáticos, utilizando mi propio peso corporal.
							Practico la recepción y el saque por debajo, de frente, de manera global
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Afianzar el gusto por la práctica del voleibol, a través de la familiarización con los elementos básicos del juego (balón, red, compañeros). Se busca que los participantes desarrollen confianza en sus movimientos, aprendan los fundamentos técnicos de forma global y disfruten de la experiencia de jugar en equipo.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Introducir de forma simplificada los toques de dedos (por arriba) y antebrazos (por abajo), el saque por abajo y el gesto de remate (sin el salto complejo), aceptando ejecuciones imperfectas.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Promover actividades donde la cooperación para lograr un objetivo común (como mantener el balón en el aire) sea más importante que la competencia.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Entender que el balón debe pasar por encima de la red y caer en el campo contrario, y conocer reglas básicas como los 3 toques, la rotación y el no toque de red.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57	- Motivación intrínseca - Motivación extrínseca Aprendo técnicas de voleibol y mejoro mis habilidades físicas. Esta actividad me brinda una motivación intrínseca, ya que disfruto del proceso y el aprendizaje personal. Además, también tengo una motivación extrínseca, como el deseo de mejorar en los entrenamientos y las competiciones, lo cual me impulsa a seguir avanzando.	- Emociones - Hábitos de vida Aprendo a manejar mis emociones y a incorporar hábitos de vida saludables, los cuales comparto con mi familia para fomentar el bienestar de todos. Este enfoque no solo mejora mi salud personal, sino que también fortalece nuestros lazos familiares al cuidar juntos de nuestro bienestar físico y emocional.	- Responsabilidad - Respeto - Amistad - Relaciones interpersonales A través de mis actividades diarias, he aprendido la importancia de la responsabilidad, tanto en mi comportamiento como en mis compromisos. Practico el respeto hacia los demás, lo cual es fundamental para construir relaciones de amistad genuinas y fortalecer los lazos interpersonales. Estas experiencias me han permitido desarrollar una mayor empatía y habilidades para relacionarme de	- Desarrollo académico - Familia - La conciencia ambiental Me complemento a través del apoyo constante de mi familia, quienes siempre me motivan a alcanzar mis metas. Al mismo tiempo, he adquirido una mayor conciencia ambiental, lo que me ha llevado a valorar y cuidar el entorno tanto dentro como fuera de las canchas. En el voleibol, aprendí que el trabajo en equipo no solo fortalece las habilidades individuales, sino que también promueve la responsabilidad	Recepción con desplazamiento lateral , (ataque estático frontal y golpe de antebrazos).	Realizo desplazamientos rápidamente para recibir saques dirigidos a mi izquierda y derecha, devolviendo el balón al colocador Practico el ataque estático frontal y el golpe de antebrazos de forma gruesa.
	58					Colocación desde diferentes ángulos, (golpe de dedos y defensa del campo).	Recibo balones descentrados y ajusto mi posición para colocar hacia zona 4 con precisión Practico movimientos armónicos y eficientes con todas las partes de mi cuerpo.
30	59					Precisión en el pase de dedos bajo presión, ejercicios de resistencia de corta duración.	Realizo pases de dedos precisos desde diferentes puntos de la cancha hacia zonas 4, 3 y 2. Ejecuto pases de calidad luego de desplazamientos cortos y rápidos que simulan juego real.
	60					Potenciación y control del remate, (golpe de dedos y golpe de antebrazos)	Aplico ejercicios de fortalecimiento de core y brazos para incrementar la potencia del remate. Practico la terminación del remate con snap de muñeca para controlar la dirección y profundidad.
31	61					Ejercicios de flexibilidad y ritmo (recepción y saque por debajo de lado).	Practico acciones y desplazamientos enfocados en los movimientos de anticipación del balón, mis compañeros de equipo y el adversario en el terreno de juego. Ejercito la técnica de la recepción y el saque por debajo de lado de forma gruesa.
	62					Flexibilidad y ritmo (recepción y saque por debajo de lado).	Fortalezco el trabajo de la velocidad reacción con ejercicios y desplazamientos específicos del voleibol. Ejecuto movimientos corporales básicos controlando y regulando el ritmo de las acciones.
32	63					Velocidad de traslación y el equilibrio. (recepción y saque por debajo de lado).	Desarrollo la velocidad traslación con ejercicios y desplazamientos específicos del voleibol. Trabajo el equilibrio estático y dinámico con balanceos y puntos de apoyo variados adaptando la altura de mi base de sustentación.
	64					Velocidad de reacción, la agilidad y los FT (recepción y saque por debajo de frente).	Fortalezco el trabajo de la velocidad reacción mediante ejercicios y desplazamientos propuestos en clases. Realizo juegos y actividades que impliquen acciones combinadas de agilidad utilizando los patrones de movimiento.
33	65					Velocidad de traslación, coordinación dinámica general y (voleo pase y dinámica del ataque en salto frontal).	Realizo ejercicios para mejorar la velocidad de traslación a través de diferentes modalidades de juego. Realizo movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes de mi cuerpo a nivel global y segmentario.
	66					Fuerza, peso corporal, acoplamiento (recepción y saque por debajo de frente).	Realizo ejercicios para la consolidación del saque por debajo de frente de forma gruesa. Aplico el sistema de recepción con 5 jugadores en (W) mediante ejercicios tácticos y situaciones reales de juego.
34	67					Voleo pase y dinámica del ataque en salto frontal. La flexibilidad y la diferenciación.	Combino varios movimientos de distintas partes de mi cuerpo, con el objetivo de lograr una gran precisión y economía en el movimiento total. Ejecuto ejercicios para la consolidación del voleo pase y la dinámica del ataque en salto frontal de forma gruesa.
	68					Resistencia de media duración y orientación (recepción y saque por debajo de frente)	Realizo ejercicios para la consolidación del saque por debajo de frente de forma gruesa. Practico el sistema de juego 6-0 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
35	69					Resistencia de media duración, reacción (golpe de dedos y el golpe de antebrazos).	Desarrollo la resistencia de corta duración a través de ejercicios con formas jugadas. Reacciono rápidamente y en el menor tiempo posible ante estímulos variados en diferentes juegos y ejercicios.
	70					Resistencia de media duración, la anticipación (voleo pase y dinámica del ataque en salto frontal).	Realizo acciones y desplazamientos donde anticipo los movimientos y trayectorias de mis compañeros y elementos deportivos. Ejecuto ejercicios para el fortalecimiento de la técnica del voleo pase y la dinámica del ataque en salto frontal de forma gruesa.
	71					Ejecución de los fundamentos técnicos (saque, recepción, bloqueo, defensa, ataque y voleo pase).	Comprendo los conceptos de las pruebas técnicas y hago aplicación de ellas. Aplico test de los diferentes fundamentos técnicos que me permite evidenciar la calidad de su ejecución.

36	72			manera positiva con quienes me rodean, promoviendo un ambiente armonioso y colaborativo.	compartida por el bienestar colectivo, lo que me ha enseñado a equilibrar mi crecimiento personal, académico y ambiental.	Test de velocidad 30 metros lanzados, test de fuerza salto largo sin impulso y abdominales, test de resistencia 600 metros y el test de flexibilidad Wells.	Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.
37	73					Velocidad de reacción, el ritmo (golpe de dedos y defensa del campo).	Empleo pruebas que me indican el estado de mis capacidades físicas y registro los resultados.
	74					Ataque estático frontal y la dinámica del bloqueo individual, la velocidad de reacción y la agilidad	Realizo ejercicios para fortalecer la técnica del golpe de dedos y defensa del campo de forma gruesa.
38	75					Estrategias de ataque por combinación	Practico el sistema de defensa, inicial 6 (corto) a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
	76					Cobertura de ataque y defensa de contraataque	Realizo ejercicios para el afianzamiento de la técnica del ataque estático frontal y la dinámica del bloqueo individual de forma gruesa.
39	77					Defensa de balones largos	Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.
	78					Sistema de recepción 2-1-3	Ejecuto jugadas de ataque coordinado (X) con otro rematador, cruzando trayectorias.
40	79					Transición defensa-ataque rápida	Participo en jugadas Pipe, atacando desde zona 6 o 3 detrás de la línea de 3 metros.
	80					Análisis de patrones de juego del oponente	Ubico las coberturas cuando el contrario está en posición de ataque
							paso inmediatamente a fase de contraataque organizado en balones cubiertos
							Retrocedo rápidamente para defender balones que van por encima del bloqueo hacia zona 6 profunda
							Demarco mi área de juego con claridad cuando me hago cargo de balones en profundidad
							ubico la posición en formación W y recibo saques dirigidos a mi zona
							ajusto mi pase para facilitar al colocador, en recepciones imperfectas.
							incorporo rápidamente la posición de ataque, después de una defensa exitosa
							Identifico inmediatamente espacios en el campo contrario, en situaciones de contraataque
							Identifico durante el partido a los rematadores más efectivos y sus zonas preferidas de ataque.
							Ajusto mi posición en bloqueo y defensa según las tendencias de ataque identificadas.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS VOLEIBOL							
MALLA CURRICULAR CICLO 3							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL					Asegurar la participación estratégica y consistente en situaciones colectivas de juego. Esto se logra mediante la estabilización de la precisión de golpeo y la introducción controlada a los gestos técnicos avanzados (saque por arriba de frente, bloqueo con desplazamiento y ataque en salto completo)		
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Ejecutar los fundamentos técnicos de bloqueo con desplazamiento, saque por arriba de frente y ataque en salto de forma controlada. Integrar las habilidades en un sistema de juego 6-0 mediante la práctica en juego reducido para consolidar la defensa de campo.	
					OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Explorar el juego como un momento especial, promoviendo la creatividad en la resolución de problemas durante el mismo, y valorando el espacio lúdico para la toma de decisiones.	
					OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Identificar los ajustes corporales necesarios para la correcta ejecución de cada técnica, y analizar la lógica interna del sistema de juego 6-0 y el reglamento aplicado al juego real.	
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	- Motivación intrínseca - Motivación extrínseca				Evaluación de Dominio: Fundamentos Básicos	Identifico mis niveles de precisión en saque y estabilidad en recepción. Propongo dos acciones concretas para mejorar el dominio de los fundamentos básicos.
	2					Saque por Arriba: Iniciación al Contacto	Ejecuto el lanzamiento del balón para el saque de arriba con precisión. Realizo el contacto con el balón usando la palma de forma proyectiva.
2	3					Voleo de Dedos: Colocación de Ataque	Voleo el balón con la trayectoria y altura adecuada hacia el atacante Ajusto mi postura para garantizar un pase de calidad sin retención.
	4					Bloqueo Dinámico: Desplazamiento Lateral	Coordino el desplazamiento lateral explosivo con el salto y el timing para interceptar el ataque. Mantengo la firmeza de mis manos para desviar el balón.
3	5					Ataque en Salto: Consolidación de Carrera	Ejecuto la carrera de aproximación con el ritmo de tres pasos de forma fluida. Golpeo el balón en el aire con la técnica de latigazo.
	6					Saque por Arriba: Potencia Controlada	Aumento la potencia de mi saque por arriba, buscando la profundidad y consistencia. Corrijo mi lanzamiento cuando falla para asegurar el golpeo en el punto más alto.
4	7					Complejo Táctico K-1: Saque-Recepción-Colocación	Garantizo que la secuencia de recepción y colocación sea precisa y sin errores. Evalúo la calidad de la recepción para ajustar la velocidad de mi colocación.
	8					Reglamento Aplicado: Faltas de Toque y Red	Identifico y evito cometer faltas de doble toque en el voleo de dedos durante el juego. Juzgo correctamente las faltas de toque y la zona de ataque al asumir el rol de árbitro.
5	9					Defensa I: Cobertura de Bloqueo/Ataque	Me posiciono tácticamente para cubrir la zona que queda libre detrás del bloqueo. Defiendo con éxito los balones que rebotan en mi propio ataque.
	10					Mini-Vóley Táctico 4 vs 4: Distribución de Tareas	Asumo y ejecuto mi rol de receptor, colocador temporal o atacante en el juego 4 vs 4. Utilizo la comunicación para coordinar la defensa y el ataque.
6	11					Integración: Bloqueo, Defensa y Transición	Realizo la transición de bloqueo a defensa de forma rápida y eficaz. Mantengo la calidad técnica del bloqueo y la defensa a pesar de la intensidad.
	12					Evaluación Práctica I: Estabilización Técnica	Demuestro la consistencia en la ejecución de los fundamentos complejos del ciclo Acepto y utilizo la retroalimentación de mis compañeros.
7	13					Sistema 6-0: Roles y Desplazamientos	Comprendo y ejecuto el desplazamiento posicional para el sistema 6-0 sin cometer faltas. Asumo el rol de colocador temporal cuando me corresponde en la rotación.
	14					Defensa II: Caídas Básicas y Zancada	Utilizo la zancada o el desplome para llegar a balones bajos y fuera de mi alcance. Practico las caídas básicas (plancha simulada) con la técnica correcta para prevenir lesiones
8	15					Ataque en Salto: Variación de Ángulos	Vario el ángulo de mi ataque en salto para dirigir el balón a línea o diagonal. Elijo tácticamente el ángulo de ataque según la posición del bloqueo.
	16					Complejo Táctico: Bloqueo-Defensa-Contrataque	Sincronizo el bloqueo con la defensa de campo para neutralizar el ataque contrario. Realizo la transición inmediata de defensa a ataque, iniciando el contrataque.
9	17					Saque y Presión Táctica: Zonas Débiles	Dirijo mi saque por arriba a la zona táctica acordada con el equipo. Mantengo la consistencia del saque incluso cuando el oponente presiona el punto.
	18					Reglamento Aplicado II: Faltas de Posición	Me ubico en mi posición correcta del sistema 6-0 antes del saque, evitando faltas de posición. Arbitro las faltas de posición y rotación con objetividad y conocimiento.

10	19					Mini-Vóley 6 vs 6: Aplicación del Sistema 6-0	Aplico el sistema 6-0 y las reglas de juego en la cancha completa (6 vs 6). Asumo mi rol y me desplazo tácticamente en un entorno de juego real.
	20					Ataque y Bloqueo Estratégico: Bloqueo de Zona	Ajusto mi bloqueo en función de la intención del atacante. Cubro la zona defensiva restante después de que el bloqueo ha cumplido su función.
11	21					Repaso Técnico: Circuito de Máxima Precisión	Mantengo la precisión técnica en los fundamentos complejos a pesar de la exigencia física. Relaciono mi estado físico con la ejecución técnica en momentos de fatiga.
	22					Mini-Vóley Competitivo y Transición Rápida	Demuestro la velocidad de transición de la defensa al ataque en situaciones competitivas. Minimizo los errores no forzados al ejecutar los fundamentos técnicos en juego.
12	23					Evaluación Práctica II: Control del Sistema 6-0	Aplico el sistema 6-0 con control y eficacia en el juego 6 vs 6. Demuestro el dominio de la técnica de ataque y saque de arriba en el contexto de juego
	24					Juego Libre Integrado y Retroalimentación Grupal	Utilizo con autonomía las herramientas técnicas y tácticas aprendidas en el juego libre. Utilizo con autonomía las herramientas técnicas y tácticas aprendidas en el juego libre.
13	25					Preparación Física: Prevención de Lesiones (Tobillo/Rodilla)	Ejecuto rutinas de fortalecimiento de tobillo y rodilla específicas para el voleibol. Incorporo ejercicios de estiramiento dinámico y estático en mi rutina.
	26					Táctica de Bloqueo: Ajuste por Altura y Tendencia	Ajusto el punto de penetración del bloqueo en función de la altura del atacante y la tendencia del colocador. Comunico rápidamente la decisión de bloqueo (cerrar línea o diagonal) a mi defensa.
14	27					Complejo Táctico K-2 Avanzado: Rotación Específica (R1)	Ejecuto el contrataque con variación de ángulos (finta/potencia) después de una defensa exitosa en la rotación 1. Mantengo la presión del saque de arriba en momentos clave de la transición (K-2).
	28					Evaluación Final Cognitiva y Cierre Curricular	Respondo correctamente a preguntas sobre el reglamento avanzado y el Sistema 6-0. Establezco metas específicas y medibles (SMART) para mi desempeño en el Ciclo 4.
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar en los estudiantes del centro de interés de voleibol la participación activa y crítica en situaciones colectivas de juego mejorando las capacidades físicas, habilidad de golpear el balón con precisión y los gestos técnicos de voleo pase, recepción, bloqueo individual, defensa del campo, ataque y el saque de forma gruesa.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Realizar ejercicios para el aprendizaje de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Vivenciar momentos recreativos en el espacio, virtual y/o presencial de su centro de interés.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Evaluar mi pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva para diversificar y ajustar mis desempeños motores.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29					Ejercicios de resistencia de corta duración, agilidad y (ataque en salto diagonal y doble bloqueo).	Ejercito mediante juegos pre deportivo la resistencia de corta duración. Realizo actividades para la ejercitación del ataque en salto diagonal y dinámica del doble bloqueo de forma gruesa.
	30					Ejercicios de resistencia de corta duración, anticipación, recepción y saque por debajo y de frente).	Realizo ejercicios para desarrollar la resistencia de corta duración que inciden en mi condición física. Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices.
16	31					Velocidad de reacción, acoplamiento, golpe de antebrazos y golpe de dedos.	Combino diferentes habilidades motrices sincronizando los movimientos a nivel global y segmentario. Trabajo el golpe de antebrazos y el golpe de dedos a través de ejercicios similares a situaciones reales de juego.
	32					Velocidad de reacción, la diferenciación, golpe de antebrazos y golpe de dedos.	Ejecuto ejercicios dinámicos por medio del juego para desarrollar la velocidad de reacción. Realizo actividades para la ejercitación del golpe de antebrazos y el golpe de dedos de forma gruesa.

17	33
	34
18	35
	36
19	37
	38
20	39
	40
21	41
	42
22	43
	44

<i>Ejercicios de velocidad de reacción, orientación, voleo, pase y defensa del campo.</i>	<i>Practico ejercicios y juegos para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio</i>
	<i>Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.</i>
<i>Ejercicios de resistencia de media duración, reacción, voleo pase y defensa del campo.</i>	<i>Ejecuto de forma rápida movimientos y desplazamientos después de estímulos variados.</i>
	<i>Aplico el sistema de recepción con 5 jugadores en (W) mediante ejercicios tácticos y situaciones reales de juego.</i>
<i>Ejercicios de resistencia de media duración, anticipación recepción y saque por arriba y de frente.</i>	<i>Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices.</i>
	<i>Trabajo de recepción y saque por arriba de frente a través de ejercicios similares a situaciones reales de juego.</i>
<i>Resistencia de media duración, el ritmo, la recepción y el saque por arriba de frente.</i>	<i>Ejercito mi capacidad de resistencia de media duración a través de ejercicios y juegos propuestos en clase.</i>
	<i>Realizo actividades para la ejercitación de la recepción y el saque por arriba de frente de forma gruesa.</i>
<i>Fuerza rápida con su propio peso corporal, el equilibrio y la recepción, saque por arriba de frente.</i>	<i>Practico el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos.</i>
	<i>Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.</i>
<i>Fuerza rápida con mi propio peso corporal, agilidad (recepción y saque por arriba de frente).</i>	<i>Realizo prácticas motrices que estimulan mi fuerza rápida a través de ejercicios de preparación física específicos del voleibol.</i>
	<i>Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.</i>
<i>Fuerza rápida con mi propio peso corporal, la coordinación dinámica general (ataque en salto frontal y bloqueo individual).</i>	<i>Realizo prácticas motrices que estimulan mi fuerza rápida a través de ejercicios de preparación física específicos del voleibol.</i>
	<i>Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.</i>
<i>Velocidad de traslación, acoplamiento y los FT (ataque en salto diagonal y dinámica del doble bloqueo).</i>	<i>Aplico diferentes acciones corporales que estimulan el desarrollo de la velocidad de traslación.</i>
	<i>Ejercito el ordenamiento adecuado de mis movimientos parciales con una sincronización precisa y una gran percepción de mi propio cuerpo.</i>
<i>Velocidad de reacción, la diferenciación (recepción y saque por arriba de frente).</i>	<i>Participo en juegos y ejercicios que implican el trabajo de la velocidad de reacción.</i>
	<i>Practico movimientos armónicos y eficientes con todas las partes de mi cuerpo.</i>
<i>Velocidad de traslación, orientación (voleo pase y defensa del campo).</i>	<i>Manejo los cambios de posición y el movimiento de mi cuerpo orientándome correctamente en el espacio de juego</i>
	<i>Aplico la técnica del voleo pase y defensa del campo a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa.</i>
<i>Velocidad de reacción (recepción y saque por arriba de frente).</i>	<i>Reacciono rápidamente y en el menor tiempo posible ante estímulos variados en diferentes juegos y ejercicios.</i>
	<i>Practico ejercicios para la consolidación de los gestos técnicos recepción y saque por arriba de frente de forma gruesa.</i>
<i>Fuerza explosiva con mi propio peso corporal, la anticipación (voleo pase y defensa del campo).</i>	<i>Realizo acciones y desplazamientos donde anticipo los movimientos y trayectorias de mis compañeros y elementos deportivos.</i>

	44
23	45
	46
24	47
	48
25	49
	50
26	51
	52
27	53
	54
28	55

corporal, la anticipación (voleo pase y defensa del campo).	Fortalezco la técnica del voleo pase y la defensa del campo a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa.
Fuerza explosiva con propio peso corporal, el ritmo (ataque en salto frontal y bloqueo individual).	Ejecuto movimientos corporales básicos controlando y regulando el ritmo de las acciones.
	Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios del ataque en salto frontal y bloqueo individual de forma gruesa.
Fuerza explosiva con mi propio peso corporal, equilibrio (golpe de antebrazos y golpe de dedos).	Ejercito el equilibrio en distintos planos y alturas, cambiando los apoyos (dos pies, talón y punta de pies).
	Aplico la técnica del golpe de antebrazos y golpe de dedos a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa.
Resistencia de corta duración, agilidad (ataque en salto diagonal y doble bloqueo).	Ejercito mediante juegos pre deportivo la resistencia de corta duración.
	Realizo juegos y actividades que impliquen acciones combinadas de agilidad utilizando los patrones de movimiento.
Resistencia de corta duración, la coordinación dinámica general (golpe de dedos y golpe de antebrazos).	Realizo juegos y actividades que involucren la resistencia de corta duración.
	Realizo movimientos que requieren una acción conjunta de todas las partes de mi cuerpo a nivel global y segmentario.
Resistencia de corta duración, anticipación (recepción y saque por debajo de frente).	Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de recepción y saque por debajo de frente de forma gruesa.
	Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
Resistencia de corta duración, reacción (recepción y saque por debajo de frente).	Desarrollo la resistencia de corta duración a través de ejercicios con formas jugadas.
	Realizo diferentes acciones motrices en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal.
Ejercicios de velocidad de reacción, orientación (voleo pase y defensa del campo).	Ejecuto de forma rápida movimientos y desplazamientos después de estímulos variados.
	Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de voleo pase y defensa del campo de forma gruesa.
Ejercicios de resistencia de media duración, reacción (voleo pase y defensa del campo).	Corro de forma prolongada de 2 a 8 minutos para el mejoramiento de la resistencia de media duración.
	Aplico el sistema de recepción con 5 jugadores en (W) mediante ejercicios tácticos y situaciones reales de juego.
Ejercicios de fuerza explosiva con mi propio peso corporal, equilibrio (golpe de antebrazos y golpe de dedos).	Aplico el sistema de recepción con 5 jugadores en (W invertida y W) mediante ejercicios tácticos y situaciones reales de juego.
	Realizo prácticas motrices que estimulan mi fuerza explosiva a través de ejercicios de preparación física específicos del voleibol.
Ejercicios de resistencia de corta duración, agilidad y (ataque en salto diagonal y doble bloqueo).	Realizo actividades para la ejercitación del ataque en salto diagonal y dinámica del doble bloqueo de forma gruesa.
	Practico el sistema de defensa, inicial 6 (corto) a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
Resistencia de corta duración, la coordinación dinámica general (golpe de dedos y golpe de antebrazos).	Practico ejercicios para la consolidación de los gestos técnicos golpe de antebrazos y golpe de dedos de forma gruesa.
	Realizo golpes reptidos de dedos sin hacer retención u otra falta

	56					Resistencia de corta duración, anticipación (recepción y saque por debajo de frente).	Realizo ejercicios para desarrollar la resistencia de corta duración que inciden en mi condición física. Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices.
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Afianzar la participación activa y crítica en situaciones colectivas de juego mejorando las capacidades físicas y los gestos técnicos de voleo pase, recepción, bloqueo individual, defensa del campo, ataque y el saque de forma gruesa y semipulida.□	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Realizar ejercicios para la consolidación de las posiciones, desplazamientos y rotaciones, pase de antebrazos, saque por abajo de frente y de lado, saque por arriba de frente, recepción, defensa del campo, bloqueo individual, voleo pase, golpe de dedos y el ataque estático y en salto diagonal, frontal a través de ejercicios específicos y la práctica del voleibol de forma gruesa y semi pulida.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Tomar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Diseñar estrategias al considerar el potencial motor propio y de mis compañeros, así como las características del juego para seleccionar y decidir la mejor forma de actuar.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57					Velocidad de traslación.	Aplico diferentes acciones corporales que me permiten estimular y mejorar mi velocidad de traslación, utilizando movimientos coordinados, rápidos y eficientes para desplazarme con mayor agilidad. Participo en juegos y ejercicios que implican el trabajo de la velocidad de traslación.
	58					Ataque en salto frontal y bloqueo individual.	Realizo actividades para la ejercitación del ataque en salto frontal de forma gruesa y semi pulida. Ejecuto movimientos para el bloqueo individual de forma gruesa y semi pulida.
30	59					Recepción y saque por debajo de frente.	Aplico la técnica de la recepción y el saque por debajo de frente a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa y semipulida. Practico ejercicios y juegos para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio.
	60					Resistencia de corta duración.	Ejercito mediante juegos y circuitos la resistencia de corta duración. Ejecuto de forma rápida movimientos y desplazamientos después de estímulos variados.
31	61					Ataque en salto diagonal y doble bloqueo.	Ejercito adecuadamente las técnicas de ataque en salto diagonal a través de ejercicios similares a situaciones reales de juego. Ejercito adecuadamente las técnicas de doble bloqueo a través de ejercicios similares a situaciones reales de juego.
	62					Anticipación, voleo pase y defensa del campo.	Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices. Aplico adecuadamente las técnicas de voleo pase y defensa del campo en situaciones reales de juego.
32	63					Golpe de antebrazos y golpe de dedos.	Trabajo el golpe de dedos y el golpe de antebrazos a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa y semipulida. Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
	64					Velocidad de reacción y equilibrio.	Realizo movimientos coordinados de velocidad de reacción en diferentes tiempos y espacios. Practico el equilibrio estático y dinámico, con y sin objetos, en diferentes superficies y con varios apoyos.
33	65					Voleo pase y defensa del campo.	Practico ejercicios para la consolidación de los gestos técnicos voleo pase y defensa del campo de forma gruesa y semipulida. Practico el sistema de defensa, inicial 6 (corto) a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
	66					Velocidad de reacción y agilidad.	Ejecuto ejercicios dinámicos por medio del juego para desarrollar la velocidad de reacción. Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.
34	67					Coordinación dinámica general.	Combino los diferentes segmentos corporales ajustando mis movimientos con rapidez, armonía y exactitud con el menor gasto de energía posible. Combino acciones y ejercicios donde involucre la recepción y el saque por arriba de frente de forma gruesa y semipulida.
	68					Fuerza explosiva con mi propio peso corporal y diferenciación.	Realizo, en forma secuencial, ejercicios y circuitos para desarrollar mis capacidades físicas condicionales (fuerza explosiva). Ejercito el ordenamiento adecuado de mis movimientos parciales con una sincronización precisa y una gran percepción de mi propio cuerpo.

35	69				Ataque en salto frontal y bloqueo individual.	Ejecuto ejercicios para el afianzamiento de la técnica del ataque en salto frontal y el bloqueo individual de forma gruesa y semipulida.
	70				Fuerza explosiva con mi propio peso corporal y orientación.	Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas. Realizo juegos y ejercicios que propicien la manifestación de la fuerza explosiva y su combinación con los fundamentos técnicos del voleibol. Manejo los cambios de posición y el movimiento de mi cuerpo orientándome correctamente en el espacio de juego.
36	71				Recepción, saque por arriba y por debajo de frente.	Aplico ejercicios de reacción con balón enfocados a los gestos técnicos. Combino acciones y ejercicios donde involucre la ejecución de la recepción y el saque por arriba y por debajo de frente de forma gruesa y semipulida.
	72				Resistencia de media duración, la anticipación.	Corro de forma prolongada de 2 a 8 minutos para el mejoramiento de la resistencia de media duración. Realizo acciones y desplazamientos donde anticipo los movimientos y trayectorias de mis compañeros y elementos deportivos.
37	73				Test para medir la calidad de ejecución de los fundamentos técnicos (saque, recepción, bloqueo, defensa).	Aplico pruebas que me indican el estado de mis habilidades deportivas específicas y registro los resultados. Promuevo y aplico test de los diferentes fundamentos técnicos que me permite evidenciar la calidad de su ejecución.
	74				Resistencia de media duración y la anticipación.	Realizo acciones y desplazamientos donde anticipo los movimientos y trayectorias de mis compañeros y elementos deportivos. Corro de forma prolongada de 2 a 8 minutos para el mejoramiento de la resistencia de media duración.
38	75				Recepción, saque por arriba y por debajo de frente.	Practico ejercicios para la consolidación de los gestos técnicos recepción y el saque por arriba y por debajo de frente de forma gruesa y semipulida. Aplico el sistema de recepción con 5 jugadores en (W invertida y W) mediante ejercicios tácticos y situaciones reales de juego.
	76				Golpe de antebrazos y golpe de dedos.	Ejecuto ejercicios para el afianzamiento de la técnica del golpe de antebrazos y el golpe de dedos de forma gruesa y semipulida. Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
39	77				Resistencia de media duración y equilibrio.	Ejercito mi capacidad de resistencia de media duración a través de ejercicios y juegos propuestos en clase. Ejercito el equilibrio en distintos planos y alturas, cambiando los apoyos (dos pies, talón y punta de pies).
	78				Fuerza rápida con mi propio peso corporal y agilidad.	Realizo, en forma secuencial, ejercicios y circuitos para desarrollar mis capacidades físicas condicionales (fuerza rápida). Realizo juegos y actividades que impliquen acciones combinadas de agilidad utilizando los patrones de movimiento.
40	79				Voleo pase y defensa del campo.	Combino el voleo pase y la defensa del campo a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa y semipulida. Practico el sistema de defensa, inicial 6 (corto) a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
	80				Recepción y saque por arriba de frente.	Ejecuto ejercicios para el afianzamiento de la técnica de recepción y saque por arriba de frente de forma gruesa y semipulida. Practico el sistema de juego 3-3 a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025								
CENTRO DE INTERÉS VOLEIBOL								
MALLA CURRICULAR CICLO 4								
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN								
OBJETIVO GENERAL						Dominar los fundamentos técnicos complejos (ej. saque flotante, ataque en tiempos) con alta precisión y consistencia, e integrar dichos fundamentos en sistemas de juego avanzados (4-2 o 5-1), asumiendo un rol especializado. Desarrollar la autonomía para la toma de decisiones tácticas rápidas y estratégicas en situaciones de alta presión competitiva, optimizando el rendimiento individual y colectivo para la consecución de objetivos de equipo.		
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Perfeccionar y estabilizar la ejecución técnica de los fundamentos complejos (Saque Flotante, Ataque con Timing y Engaño) en condiciones de máxima presión y velocidad competitiva, dominando el rol específico asignado.	
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Adoptar la práctica del voleibol como un entorno de alta competición donde la solución de problemas tácticos y la gestión de la presión se integran para alcanzar objetivos colectivos complejos (ej. ganar un set clave o implementar un sistema de ataque avanzado).	
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Actuar estratégicamente y con autonomía al analizar e interpretar las tendencias del juego y las debilidades del rival, tomando decisiones tácticas (ej. cambio de sistema ofensivo o ajuste de bloqueo) de manera individual y colectiva, para optimizar el desempeño en el rol especializado.	
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS	
1	1	● Motivación intrínseca ● Motivación extrínseca Aprendo técnicas de voleibol y mejoro mis habilidades físicas. Esta actividad me brinda una motivación intrínseca, ya que disfruto del proceso y el aprendizaje personal. Además, también tengo una motivación extrínseca, como el deseo de mejorar en los entrenamientos y las competiciones, lo cual me impulsa a seguir avanzando.	● Emociones ● Hábitos de vida Aprendo a manejar mis emociones y a incorporar hábitos de vida saludables, los cuales comparto con mi familia para fomentar el bienestar de todos. Este enfoque no solo mejora mi salud personal, sino que también fortalece nuestros lazos familiares al cuidar juntos de nuestro bienestar físico y emocional.		● Responsabilidad ● Respeto ● Amistad ● Relaciones interpersonales A través de mis actividades diarias, he aprendido la importancia de la responsabilidad, tanto en mi comportamiento como en mis compromisos. Practico el respeto hacia los demás, lo cual es fundamental para construir relaciones de amistad genuinas y fortalecer los lazos interpersonales. Estas experiencias me han permitido desarrollar una mayor empatía y habilidades para relacionarme de manera positiva con quienes me rodean.	● Desarrollo académico ● Familia ● La conciencia ambiental Me complemento a través del apoyo constante de mi familia, quienes siempre me motivan a alcanzar mis metas. Al mismo tiempo, he adquirido una mayor conciencia ambiental, lo que me ha llevado a valorar y cuidar el entorno tanto dentro como fuera de las canchas. En el voleibol, aprendí que el trabajo en equipo no solo fortalece las habilidades individuales, sino que también promueve la responsabilidad compartida por el bienestar colectivo, lo que me ha enseñado a	Perfeccionamiento del Saque: Saque Flotante	Ejecute el saque flotante con mínima rotación y trayectoria impredecible. Dirijo el saque flotante hacia los límites del campo o entre jugadores para generar presión.
	2						Ataque Avanzado: Variación de Velocidad (Tiempos)	Identifico el tiempo 2 y tiempo 3 de colocación y realizo el ataque con el timing exacto. Anticipo la carrera de aproximación según la altura y velocidad del pase del colocador.
2	3						Sistema de Juego 4-2: Roles y Zonas	Comprendo y ejecuto los movimientos de doble colocación en el sistema 4-2. Mantengo la posición base y la transición de ataque en la rotación correspondiente al 4-2.
	4						Recepción Avanzada: Posición de 'W' y Rotación	Adapto mi posición en la cancha para la recepción en W en el sistema 4-2 y 5-1. Recepto el saque potente con precisión y dirijo el balón al punto 3 (target).
3	5						Bloqueo de Zona: Lectura Táctica (Ataque y Colocador)	Leo la intención del colocador rival para anticipar el ataque por el centro o por las puntas. Cierro la línea o la diagonal con el bloqueo, penetrando el espacio aéreo del rival.
	6						Reglamento Específico: Líbero y Faltas de Ataque	Identifico y evito cometer faltas de ataque o colocación desde la zona de zaquero (Líbero). Aplico la regla de sustitución del Líbero sin cometer errores de rotación.
4	7						Análisis Táctico I: Identificación de Tendencias	Identifico la tendencia de saque y ataque del rival antes del partido. Adapto mi posición de defensa según la ruta de ataque más frecuente del contrario.
	8						Complejo K-1: Alta Velocidad y Precisión (Sistema 4-2)	Ejecute la secuencia Saque-Recepción-Colocación con mínimo tiempo de reacción. Logro la precisión milimétrica en el pase del antebrazo hacia la zona del colocador.
5	9						Defensa de Campo II: Defensas Extremas (Caída y Vuelo)	Utilizo la técnica de caída frontal (plancha) o vuelo lateral para defender balones inalcanzables. Recupero la posición de juego rápidamente después de una defensa extrema.
	10						Sistema de Juego 5-1: Colocador Único	Comprendo y ejecuto los movimientos de colocador en rotación 1 (zaquero) y su relevo. Distribuyo el balón a las tres zonas de ataque (central, punta, opuesto) bajo presión.
6	11						Colocación Ofensiva: Engaño y Colocación de Segundo Toque	Realizo una colocación ofensiva (de segundo toque) como engaño para sorprender al bloqueo rival. Varío el ritmo y la altura de la colocación para crear rupturas en el bloqueo.
	12						Evaluación Formativa: Consistencia del Ataque y el Saque Flotante	Mantengo la consistencia del golpeo y la precisión del saque flotante bajo simulación de juego. Analizo y corrijo la técnica de mi compañero en la carrera de aproximación.
7	13						Señas de Ataque y Defensa: Códigos y Ejecución	Utilizo un código de señas avanzado para coordinar el ataque con el colocador. Identifico rápidamente las señas del colocador para ejecutar la ruta de ataque solicitada.
	14						Táctica de Contrataque (K-2): Velocidad y Reacción	Realizo el contrataque con máxima velocidad después de un bloqueo/defensa exitosos. Tomo la decisión de atacar o fintar de forma instantánea después de la defensa.
8	15						Preparación Física Específica: Fuerza Explosiva (Salto)	Ejecute ejercicios pliométricos para aumentar mi fuerza explosiva de salto. Mantengo la altura máxima de salto durante largas secuencias de juego.
	16						Complejo K-2: Bloqueo Sincronizado y Cobertura (Sistema 5-1)	Sincronizo el doble bloqueo y la cobertura de defensa en la zona correspondiente al 5-1. Demuestro la comprensión de la relación espacio-tiempo entre el bloqueo y la defensa.
	17						Ataque: Uso del Bloqueo y Reversa	Utilizo el bloqueo rival para realizar un ataque con reversa (mano blanda) o tip.

9	18	quienes me rodean, promoviendo un ambiente armonioso y colaborativo.	que me ha enseñado a equilibrar mi crecimiento personal, académico y ambiental.		Táctica de Saque: Presión a Puntos Débiles	Golpeo el balón a las manos del bloqueo para buscar un rebote fuera de límites. Dirijo el saque flotante o jump serve hacia el punto débil del equipo rival (jugador inestable o zona de conflicto). Mantengo la intensidad del saque durante múltiples rotaciones.			
	10			19	Alineación y Rotación Táctica (Oposición)	Aplico los ajustes de alineación para maximizar la efectividad ofensiva o defensiva. Identifico y ajusto las rotaciones para explotar el mismatch contra el rival.			
20				Juego Táctico: Simulación de Partidos Clave (Sets de 5 Puntos)	Ejecuto la estrategia del 5-1 o 4-2 con alta precisión en situaciones simuladas de match point. Tomo decisiones rápidas y efectivas en momentos de alta presión.				
11	21			Análisis Táctico II: Ajustes de Mitad de Partido	Propongo ajustes tácticos al entrenador o capitán basándome en la observación del rival. Implemento un cambio de estrategia (ej. de bloqueo) a mitad de un set.				
	22			Ataque Combinado: Doble Penetración y Cruces	Ejecuto un ataque combinado (cruce o pipe) con el colocador con timing perfecto. Comprendo y mantengo la velocidad de carrera necesaria para los ataques de doble penetración.				
12	23			Evaluación Práctica III: Dominio de Rol Específico (Remate/Colocación)	Demuestro el dominio técnico y la consistencia en mi rol especializado (ej. 90% de colocaciones precisas). Aplico la habilidad técnica bajo la simulación de presión competitiva.				
	24			Juego Libre Avanzado: Aplicación Autónoma de Sistemas	Aplico los sistemas 4-2 y 5-1 de forma autónoma y eficaz durante el juego. Utilizo los recursos de engaño (finta, saque flotante) para manipular la defensa rival.				
13	25			Preparación Física: Ejercicios Pliométricos y Agilidad	Realizo ejercicios pliométricos para optimizar la potencia sin riesgo de lesión. Mejoro la agilidad y la velocidad de desplazamiento lateral y hacia adelante.				
	26				Táctica Defensiva: Defensa por Bloqueo y Zonas de Responsabilidad Demuestro la comprensión de la relación de causa-efecto entre el bloqueo y la defensa.				
14	27			Evaluación Final Cognitiva y Cierre Curricular	Demuestro la comprensión de la relación de causa-efecto entre el bloqueo y la defensa. Ejecuto la estrategia de ataque y defensa en rotaciones específicas (R2 o R3) con mínimo error. Ajusto mi rol táctico ante la ausencia o baja calidad de un compañero en la rotación.				
	28				Respondo correctamente a preguntas sobre sistemas 4-2/5-1 y reglamento especializado. Evalúo mi adaptación y desempeño en el rol especializado y establezco metas de excelencia.				
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN									
OBJETIVO GENERAL				Desarrollar las habilidades deportivas específicas del voleibol y las capacidades físicas a través del juego colectivo como herramienta fortalecedora de la estructura lógica del deporte para la adopción de responsabilidades dentro del colectivo, cooperando con el grupo en la consecución de objetivos comunes.					
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Ejecutar ejercicios para la ejercitación de los fundamentos técnicos del voleibol bloqueo, ataque, defensa del campo, voleo pase, saque y recepción para ponerlos en práctica en situaciones reales de juego.				
				OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.				
				OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Poner a prueba su pensamiento estratégico en situaciones de juego e iniciación deportiva, con el fin de diversificar y ajustar sus desempeños motores.				
SEMANA	CLASE Nº			MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29							Fuerza rápida, peso corporal, el ritmo (ataque en salto frontal y bloqueo individual).	Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de ataque en salto frontal y bloqueo individual de forma gruesa. Practico el sistema de juego 4-2 simple a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
	30							Ejercicios de resistencia de media duración, agilidad (ataque en salto diagonal y doble bloqueo).	Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos. Realizo actividades para la ejercitación del ataque en salto diagonal y dinámica del doble bloqueo de forma gruesa.
16	31							Velocidad de traslación, el acoplamiento (golpe de antebrazos y golpe de dedos).	Realizo ejercicios para mejorar la velocidad de traslación a través de formas jugadas. Ejercito el ordenamiento adecuado de mis movimientos parciales con una sincronización precisa y una gran percepción de mi propio cuerpo.
	32							Velocidad de traslación, la diferenciación (golpe de antebrazos y golpe de dedos).	Realizo ejercicios para mejorar la velocidad de traslación a través de diferentes modalidades de juego. Practico movimientos armónicos y eficientes con todas las partes de mi cuerpo.
	33							Velocidad de traslación, orientación	Manejo los cambios de posición y el movimiento de mi cuerpo orientándome correctamente en el espacio de juego.

17	33	● Motivación intrínseca ● Motivación extrínseca							(voleo pase y defensa del campo).	Trabajo el voleo pase y la defensa del campo a través de ejercicios similares a situaciones reales de juego.
	34								Resistencia de corta duración, reacción (voleo pase y defensa del campo).	Desarrollo la resistencia de corta duración a través de ejercicios con formas jugadas. Realizo diferentes acciones motrices en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal.
18	35								Resistencia de corta duración, anticipación (recepción y saque por arriba de frente).	Realizo ejercicios para desarrollar la resistencia de corta duración que inciden en mi condición física. Realizo acciones y desplazamientos donde anticipo los movimientos y trayectorias de mis compañeros y elementos deportivos.
	36								Resistencia de corta duración, el ritmo (recepción y saque por arriba de frente).	Realizo juegos y actividades que involucran la resistencia de corta duración. Ejecuto movimientos corporales básicos controlando y regulando el ritmo de las acciones.
19	37								Fuerza explosiva, peso corporal, el equilibrio (recepción y saque por arriba de frente).	Realizo juegos y ejercicios que propicien la manifestación de la fuerza explosiva y su combinación con los fundamentos técnicos del voleibol. Trabajo el equilibrio estático y dinámico con balanceos y puntos de apoyo variados adaptando la altura de mi base de sustentación.
	38								Fuerza explosiva, peso corporal, agilidad (recepción y saque por arriba de frente).	Realizo prácticas motrices que estimulan mi fuerza explosiva a través de ejercicios de preparación física específicos del voleibol. Realizo juegos y actividades que impliquen acciones combinadas de agilidad utilizando los patrones de movimiento.
20	39								Fuerza explosiva, peso corporal, la coordinación dinámica general (ataque en salto frontal y bloqueo individual).	Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de ataque en salto frontal y bloqueo individual de forma gruesa. Practico el sistema de defensa, inicial 6 (largo) a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
	40								Velocidad de reacción, acoplamiento (ataque en salto diagonal y dinámica del doble bloqueo).	Combino diferentes habilidades motrices sincronizando los movimientos a nivel global y segmentario. Realizo actividades para la ejercitación del ataque en salto diagonal y dinámica del doble bloqueo de forma gruesa.
21	41								Velocidad de reacción, la diferenciación (recepción y saque por arriba de frente).	Combino varios movimientos de distintas partes de mi cuerpo, con el objetivo de lograr una gran precisión y economía en el movimiento total. Fortalezco la técnica del voleo pase y la defensa del campo a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa.
	42								Velocidad de reacción, orientación (voleo pase y defensa del campo).	Practico ejercicios y juegos para controlar el movimiento del cuerpo orientado en tiempo y espacio. Aplico la técnica de la recepción y saque por arriba de frente a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa.
22	43								Velocidad de reacción (recepción y saque por arriba de frente).	Practico ejercicios para la consolidación de los gestos técnicos recepción y saque por arriba de frente de forma gruesa. Aplico el sistema de recepción con 4 jugadores mediante ejercicios tácticos y situaciones reales de juego.
	44								Fuerza rápida, peso corporal, la anticipación (voleo pase y defensa del campo).	Ejercito la anticipación a trayectorias de diferentes elementos deportivos, a partir de mis propias habilidades y destrezas motrices. Practico ejercicios para la consolidación de los gestos técnicos voleo pase y defensa del campo de forma gruesa.
23	45								Fuerza rápida, peso corporal, el ritmo (ataque en salto frontal y bloqueo individual).	Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de ataque en salto frontal y bloqueo individual de forma gruesa. Practico el sistema de juego 4-2 simple a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
	46								Fuerza rápida, peso corporal, equilibrio (golpe de antebrazos y golpe de dedos).	Ejercito el equilibrio en distintos planos y alturas, cambiando los apoyos (dos pies, talón y punta de pies). Aplico la técnica del golpe de antebrazos y golpe de dedos a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa.
24	47								Resistencia de media duración, agilidad (ataque en salto diagonal y doble bloqueo).	Desarrollo la resistencia de corta duración a través de ejercicios con formas jugadas. Aplico acciones, movimientos y desplazamientos con cambios de dirección y velocidad respondiendo a estímulos externos.
25	48								Resistencia de media duración, la coordinación dinámica general	Combino los diferentes segmentos corporales ajustando mis movimientos con rapidez, armonía y exactitud con el menor gasto de energía posible.

25	50					(golpe de dedos y golpe de antebrazos).	Fortalezco la técnica del golpe de dedos y golpe de antebrazos a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa.
26	51					Resistencia de media duración, anticipación (recepción y saque por debajo de frente).	Participo en acciones y ejercicios donde involucre la ejecución de la recepción y saque por debajo de frente de forma gruesa. Practico el sistema de juego 4-2 simple a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
27	53					Resistencia de media duración, reacción (recepción y saque por debajo de frente).	Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de recepción y saque por debajo de frente de forma gruesa. Aplico el sistema de recepción con 4 jugadores mediante ejercicios tácticos y situaciones reales de juego.
	54					Velocidad de traslación, la diferenciación (golpe de antebrazos y golpe de dedos).	Practico movimientos armónicos y eficientes con todas las partes de mi cuerpo. Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de golpe de antebrazos y golpe de dedos de forma gruesa.
28	55					Velocidad de traslación, orientación (voleo pase y defensa del campo).	Fortalezco el trabajo de la velocidad traslación con ejercicios y desplazamientos específicos del voleibol. Manejo los cambios de posición y el movimiento de mi cuerpo orientándome correctamente en el espacio de juego.
	56					Velocidad de traslación, orientación (voleo pase y defensa del campo).	Trabajo el voleo pase y la defensa del campo a través de ejercicios similares a situaciones reales de juego. Practico el sistema de defensa, inicial 6 (largo) a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Afianzar las habilidades deportivas específicas del voleibol y las capacidades físicas a través del juego colectivo como herramienta fortalecedora de la estructura lógica del deporte para la adopción de responsabilidades dentro del colectivo, cooperando con el grupo en la consecución de objetivos comunes.☐	
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Realizar ejercicios para la consolidación de los fundamentos técnicos del voleibol bloqueo, ataque, defensa del campo, voleo pase, saque y recepción para ponerlos en práctica en situaciones reales de juego.☐
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Comprender que a través del juego la tolerancia es importante en la vida cotidiana, respetando las diferentes circunstancias que permitan contribuir a nuestro desarrollo.☐
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Relacionar las diversas situaciones de juego y me enrolo en el proceso de toma de decisiones, optando por la realización de aquellas acciones que me ofrecen mayores garantías de éxito.☐
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57					Velocidad de traslación y acoplamiento.	Realizo ejercicios para mejorar la velocidad de traslación a través de formas jugadas. Ejercito el ordenamiento adecuado de mis movimientos parciales con una sincronización precisa y una gran percepción de mi propio cuerpo.
	58					Recepción y saque por debajo de frente.	Trabajo la recepción y saque por debajo de frente a través de ejercicios similares a situaciones reales de juego. Practico el sistema de juego 4-2 simple a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
30	59					Velocidad de traslación y diferenciación	Practico movimientos armónicos y eficientes con todas las partes de mi cuerpo. Realizo ejercicios para mejorar la velocidad de traslación a través de diferentes modalidades de juego.
	60					Ataque en salto frontal y bloqueo individual.	Trabajo el ataque en salto frontal a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa y semipulida. Ejecuto el bloqueo individual a través de ejercicios estándares y variables de forma gruesa y semipulida.
31	61					Velocidad de traslación y orientación	Fortalezco el trabajo de la velocidad traslación con ejercicios y desplazamientos específicos del voleibol. Manejo los cambios de posición y el movimiento de mi cuerpo orientándome correctamente en el espacio de juego.
	62					Resistencia de corta duración y reacción.	Desarrollo la resistencia de corta duración a través de ejercicios con formas jugadas. Realizo diferentes acciones motrices en un corto espacio de tiempo, en respuesta a una señal.
32	63					Ataque en salto diagonal y doble bloqueo.	Realizo actividades para la ejercitación del ataque en salto diagonal y doble bloqueo de forma gruesa y semipulida. Practico el sistema de defensa, inicial 6 (largo) a través de ejercicios tácticos y el juego con tareas específicas.
	64					Resistencia de corta duración, la anticipación y los FT (voleo pase y defensa del campo).	Practico acciones y desplazamientos enfocados en los movimientos de anticipación del balón, mis compañeros de equipo y el adversario en el terreno de juego. Ejercito los fundamentos técnicos mediante ejercicios de voleo pase y defensa del campo de forma gruesa.
						Resistencia de corta duración y el ritmo	Realizo juegos y actividades que involucran la resistencia de corta duración.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025			
CENTRO DE INTERÉS VOLEIBOL			
ETAPA DE TRANSICIÓN			
OBJETIVO GENERAL		APRENDER A ENTRENAR Y COMPETIR	
TIEMPO	APRENDER A ENTRENAR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la agilidad necesarias para ejecutar los gestos técnicos básicos del voleibol (saque, pase, voleo, recepción y remate) y potenciar la motricidad fina y gruesa a través de ejercicios que involucren desplazamientos, saltos y movimientos específicos del voleibol.
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Fomentar el aprendizaje del voleibol mediante juegos y dinámicas recreativas que estimulen la participación activa y el disfrute del movimiento a través de actividades grupales y retos colectivos.
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Analizar las estrategias y fundamentos tácticos elementales, aplicándolos en el juego de manera progresiva y reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo, la disciplina y la práctica deportiva como medio para el desarrollo personal y social
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Fortalecer habilidades sociales y emocionales mediante la práctica del voleibol, promoviendo la comunicación efectiva, el trabajo en equipo, la cooperación y la responsabilidad individual y colectiva durante los entrenamientos, para favorecer un ambiente positivo que potencie el aprendizaje técnico y táctico.
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Evaluar los procesos de crecimiento y maduración con el fin de optimizar su desarrollo físico y rendimiento en el voleibol
MESOCICLO	MARCA TÉCNICA JEC-IDRD	TEMA	DESEMPEÑOS
1	Proceso de adaptacion y fundamentos basicos	Posicion basica y toques	Adopto una postura correcta y realiza desplazamientos básicos. Ejecuto con técnica básica los toques de antebrazos y dedos
2	Fundamentos tecnicos individuales	Habilidades baiscas del Voleibol	Realizo toques precisos a un objetivo Coordino correctamente los movimientos de pase, recepcion , servicio y remate.
3	Desplazamientos	Desplazamientos laterales y diagonales	Aplico correctamente los desplazamientos Me posiciono en relación con el balón y los compañeros
4	Fundamentos tecnicos colectivos	Recepción – pase – ataque	Coordino con sus compañeros para realizar jugadas ofensivas simples. Me comunico eficazmente con sus compañeros
5	Preparacion fisica	Velocidad de reacción, fuerza explosiva y salto	Mejoro su capacidad de salto y reacción Ejecuto ejercicios fisicos con correcta técnica y progresión
6	Sistemas de juego	Sistemas de juego	Identifico y explica las características, funciones de los principales sistemas de juego Coordino acciones ofensivas y defensivas básicas dentro de un sistema de juego
TIEMPO	APRENDER A COMPETIR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar y automatizar las capacidades técnicas, tácticas y físicas específicas del juego real, para ejecutarlas de forma eficaz, consistente y adaptativa bajo las condiciones de presión, estrés y fatiga propias de una competencia formal de voleibol.
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Integrar la lógica del juego, la emoción de la competencia y los valores deportivos para vivir el partido como una experiencia global, donde se disfruta del desafío táctico, se gestionan las emociones colectivas y se compite con intensidad, inteligencia y respeto.
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Desarrollar la capacidad de procesar información, tomar decisiones rápidas y efectivas, y anticiparse a las situaciones de juego a través del análisis, la comprensión táctica y la aplicación de conocimientos específicos del voleibol, para resolver problemas en tiempo real durante la competencia.
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Desarrollar las competencias emocionales, sociales y de trabajo en equipo necesarias para construir una identidad grupal sólida, gestionar la presión de la competencia y relacionarse de forma asertiva y respetuosa con compañeros, rivales y árbitros, creando un entorno propicio para el alto rendimiento y el disfrute colectivo.
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Optimizar las capacidades condicionales y funcionales del jugador, desarrollando una base física integral que permita sostener las exigencias técnicas, tácticas y psicológicas del juego
MESOCICLO	MARCA TÉCNICA JEC-IDRD	TEMA	DESEMPEÑOS
1	Saque el inicio de cada jugada	Saque Estratégico: Presión y Zonas Débiles del Rival	Ejecuto consistentemente un saque flotante (sin efecto) que aterrice en la zona 5-6 (entre el zaguero izquierdo y el central) Ejecuto con éxito un saque potente dirigido al receptor más débil identificado del equipo contrario.

2	Pase o Recepción (Toque de Antebrazos)	Recepción Bajo Presión: Control del Primer Toque ante Saques Potentes	Recibo 8 de cada 10 saques con velocidad de ataque y dirige el balón con precisión a la zona 3 (cerca del colocador).
			Ajusta su base y superficie de contacto de manera reactiva para controlar saques tanto al cuerpo como a los extremos de su zona.
3	Colocación (Toque de Dedos)	La Toma de Decisiones del Colocador: Engaño y Velocidad en la Distribución	Utilizo eficazmente el engaño visual y corporal para distribuir el balón.
			Evalúo rápidamente la situación ante una recepción de pase libre (mala) y ejecuta un segundo toque de ataque
4	Remate o Ataque	Ataque con Inteligencia: Golpear contra el Bloqueo y Búsqueda de Espacios Vacíos	Identifico visualmente la línea o diagonal desprotegida antes del golpe y dirige el balón a ese espacio
			Utilizo conscientemente las manos del bloqueador como herramienta estratégica.
5	Bloqueo y Defensa (Excavación)	Sistema Defensivo Integrado: Coordinación Bloqueo-Defensa de Campo	Se comunica y ajusta su posición de forma coordinada con los defensores de zaguero.
			Demuestro un movimiento defensivo fluido (rotación defensiva) junto con el equipo.
6	Especialización por Posiciones	Micro-Entrenamiento por Roles: Demandas Específicas de Libero, Colocador y Central	Realizo múltiples caídas y planchas eficientes para recuperar balones aéreos y dirige el 80% de ellos a la zona del colocador.
			Ejecuto una trayectoria de aproximación rápida y un salto para un ataque de primer tiempo.
EVALUACIÓN DE LA ETAPA DE TRANSICIÓN			
OBJETIVO GENERAL		Hacer un seguimiento personalizado y rediseñar el plan técnico y táctico de cada uno de los jugadores	

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN							
MALLA CURRICULAR CICLO 1							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL				Desarrollar en los NNAJ habilidades motrices a través del juego, fomentando la familiarización con el medio acuático, el respeto por las normas, el control básico de la respiración y la seguridad y confianza en la piscina.			
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ			
				OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA			
				OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA			
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.	Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlos de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.	Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática.	Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el juego colectivo y la empatía. En esta etapa, la convivencia se entiende como la capacidad de compartir y disfrutar juntos del proceso de exploración en el agua en un ambiente seguro y armónico. Asimismo, se busca que el niño logre mejorar su rendimiento académico, fortaleciendo también el ámbito familiar, de manera que la familia se incluya dentro del proceso formativo. Finalmente, la convivencia integra el cuidado del entorno ambiental, fomentando la responsabilidad hacia el medio en el que se desarrollan las actividades acuáticas.	Introducción al medio acuático	Realizo ingreso a la piscina con confianza respetando normas de seguridad.
	2					Desplazamientos básicos	Participo en juegos de adaptación al agua de forma activa y alegre.
2	3					Burbujas para el control básico de la respiración	Realizo desplazamiento caminando por el agua reconociendo la resistencia.
	4					Inmersión facial segura y progresiva	Realizo desplazamientos por el agua con saltos.
3	5					Respiración dentro y fuera del agua	Ejecute el bloqueo respiratorio mediante una inhalación consciente, manteniendo apenas cortas
	6					Inmersiones parciales	Ejecute juegos de respiración en el agua y rescató objetos del fondo.
4	7					Control respiratorio con desplazamiento asistido	Sumerio el rostro de forma progresiva y sin temor, manteniendo una posición horizontal.
	8					Flotación ventral asistida con material.	Fortalezco la independencia en el agua.
5	9					Flotación ventral sin apoyos	Controlo mi respiración de forma horizontal y sostenida realizando burbujas dentro del agua.
	10					Inicio a la flotación dorsal con apoyo	Identifico que puedo regular el aire de manera divertida.
6	11					Flotación dorsal con apoyo y ajuste postural	Realizo inmersiones parciales de cabeza de manera segura.
	12					Flotación dorsal asistida	Rescato objetos del fondo de la piscina.
7	13					Flotación dorsal sin apoyo	Mantengo el control de mi respiración al desplazarme con apoyo.
	14					Cambios de posición ventral a dorsal sin apoyo	Exploro el agua mientras avanzo con ayuda de material en diversas profundidades.
8	15					Equilibrio en flotación	Realizo saltos pequeños desde el borde con confianza.
	16					Movimientos de miembros inferiores	Reconozco la sensación del impacto y el desplazamiento en el agua.
9	17					Desplazamiento con apoyo	Realizo flotación boca abajo con apoyo fijo y móvil.
	18					Desplazamientos iniciales con apoyo	Reconozco mi cuerpo estable y equilibrado en el agua, ganando confianza para flotar.
10	19					Desplazamientos sin material	Ejecute desequilibrios conscientes.
	20					Desplazamientos básicos sin apoyo	Realizo de flotación ventral con seguridad sin apoyo.
11	21					Movimientos de miembros superiores	Afinzo el ajuste postural utilizando las posiciones básicas (torpedo, equilibrio y flecha).
	22					Entradas al agua	Exploro formas lúdicas para el descubrimiento autónomo de la flotación.
12	23					Círculo final de adaptación	Mantengo la relación muscular en la ejecución de los ejercicios.
	24						Fortalezco la seguridad y confianza en el medio acuático.
13	25						Reconozco los desequilibrios conscientes demostrando relajación muscular.
	26						Realizo flotación boca arriba con ayuda de juegos y elementos de flotación.
14	27						Realizo mi cuerpo mientras experimento la flotación dorsal.
	28						Manejo de control respiratorio para una flotación dorsal segura.
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL				Fortalecer y consolidar las habilidades acuáticas específicas que permitan ejecutar patrones motores eficientes en desplazamientos ventrales, dorsales y combinados, potenciando la autonomía, el control corporal y la adaptación plena al medio acuático propios de esta fase de aprendizaje.			
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ			
				OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA			
				OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA			
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
15	29	Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.	Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionarlos de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.	Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática.	Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el juego colectivo y la empatía. En esta etapa, la convivencia se entiende como la capacidad de compartir y disfrutar juntos del proceso de exploración en el agua en un ambiente seguro y armónico. Asimismo, se busca que el niño logre mejorar su rendimiento académico, fortaleciendo también el ámbito familiar, de manera que la familia se incluya dentro del proceso formativo. Finalmente, la convivencia integra el cuidado del entorno ambiental, fomentando la responsabilidad hacia el medio en el que se desarrollan las actividades acuáticas.	Deslizamientos ventrales cortos sin material.	Realizo deslizamiento en posición ventral con impulso inicial. En las posiciones básicas (flecha, torpedo, equilibrio).
	30					Deslizamientos dorsales cortos sin material.	Ejecute movimientos manteniendo mi cuerpo alineado y combando mi impulso en el agua.
16	31					Iniciación a la patada de crol con apoyo mínimo	Realizo desplazamientos en posición dorsal con impulso inicial. En las posiciones básicas (flecha, torpedo, equilibrio).
	32					Movimientos básicos de brazos en posición horizontal	Desarrollo mi equilibrio y coordinación, avanzo con mayor seguridad y eficiencia.
17	33					Coordinación de brazos y piernas con apoyo	Realizo la patada de crol con mínima ayuda.
	34					Giro ventral-dorsal en el agua	Reconozco que mis piernas impulsan mi cuerpo hacia adelante.
18	35					Cambio de dirección en desplazamientos.	Ejecute movimientos básicos de brazos en posición horizontal.
	36					Desplazamientos horizontales	Coordino mis brazos dentro y fuera del agua.
19	37					Competencias recreativas en el agua	Coordino brazos y piernas con apoyo de material.
	38					Movimientos simultáneos de miembros inferiores en posición	Ejecute mis movimientos para desplazarme de manera más eficiente.
20	39					Movimientos simultáneos de miembros inferiores en posición ventral	Realizo nidos de boca abajo a boca arriba en el agua.
	40					Desplazamientos dorsales con ajuste de patada	Participo en juegos que requieren modificar o cambiar el recorrido establecido.
21	41					Desplazamientos ventrales con patada de crol y apoyo móvil	Desarrollo cambios de dirección mientras me deslizo en el agua.
	42					Desplazamientos dorsales con patada de espalda y apoyo móvil	Participo en juegos que requieren cambiar de recorrido.
22	43					Desplazamientos ventrales con patada de crol y apoyo móvil	Participo en juegos colectivos de desplazamiento acuático.
	44					Desplazamientos dorsales con patada de espalda	Coordino acciones para alcanzar objetivos comunes en el agua.
23	45					Desplazamientos combinados (ventral y dorsal)	Participo en competencias recreativas en el agua con entusiasmo.
	46					Desplazamiento ventral con brazos en diferentes posiciones	Respeto a mis compañeros en actividades de sana competencia.
24	47					Desplazamiento dorsal con brazos en diferentes posiciones	Realizo desplazamientos con apoyo móvil.
	48					Movimientos alternos de miembros inferiores y superiores en posición ventral	Ejecute patadas alternas y simultáneas básicas de propulsión.
25	49					Inmersiones cortas con apoyo	Ejecute flotación dorsal y movimientos simultáneos de brazos (angelitos).
	50					Salto simple desde el borde con entrada controlada	Reconozco las entradas y salto seguros al agua.
26	51					Salto con inmersión parcial y desplazamiento posterior	Aplico normas de seguridad en las entradas.
	52					Entradas en diferentes posiciones (sentado, de pie).	Integro las habilidades adquiridas en un circuito acuático final.
27	53					Salidas seguras desde el agua y borde	Demuestro autonomía y confianza en el medio acuático.
	54					Desplazamientos largos con patada continua.	Integro las habilidades adquiridas por medio de diferentes desplazamientos y cambios de posición.
28	55					Juegos de resistencia acuática por tiempo.	
	56					Desplazamientos y ajuste postural	

ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL							
Consolidar las habilidades acústicas específicas a través de la práctica, fomentando la autonomía, la seguridad y la confianza en los desplazamientos ventrales, dorsales y combinados, en contextos lúdicos y de retos progresivos.							
TIEMPO	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DIMENSION PSICOSOCIAL				
			DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA		
			OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ				
			OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA				
			OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA				
SEMANA	CLASE Nº	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
29	57	Se centra en despertar la curiosidad y el interés de los niños por el medio acuático. A través del juego, las canciones y las dinámicas recreativas, se promueve una actitud positiva hacia la piscina, incentivando la confianza y la disposición para participar en las actividades. La motivación intrínseca se potencia al generar un ambiente armónico, respetuoso y amigable, en el que el niño se sienta contento y seguro. Todas las prácticas del Ciclo 1 se trabajan de manera transversal, favoreciendo la integración de la dimensión psicosocial con el aprendizaje técnico y lúdico de la natación.	Busca que el escolar reconozca sus propias capacidades en el agua, fortaleciendo la seguridad, el autocontrol y la confianza en sí mismo. La etapa de exploración estimula la aceptación de nuevos retos de forma gradual, valorando los logros individuales y fomentando la autonomía inicial en el medio acuático. En este proceso se promueve la construcción de hábitos de vida y emociones, favoreciendo que el niño reconozca sus emociones y aprenda a gestionaras de manera positiva. Asimismo, se refuerzan prácticas relacionadas con la higiene, el deporte y la salud, que contribuyen al bienestar integral del escolar.	Orienta al aprendizaje y respeto de las normas básicas de seguridad y cuidado en la piscina. Los escolares comprenden la importancia de seguir instrucciones, respetar turnos y utilizar de manera responsable los espacios y materiales de la actividad acuática. Al mismo tiempo, se fomenta la amistad, el ambiente de confianza y el desarrollo de relaciones interpersonales positivas, favoreciendo la construcción de valores ciudadanos desde la práctica acuática.	Favorece la interacción respetuosa y cooperativa con los compañeros, promoviendo la ayuda mutua, el juego colectivo y la empatía. En esta etapa, la convivencia se entiende como la capacidad de compartir y disfrutar juntos del proceso de exploración en el agua en un ambiente seguro y armónico. Asimismo, se busca que el niño logre mejorar su rendimiento académico, fortaleciendo también el ámbito familiar, de manera que la familia se incluya dentro del proceso formativo. Finalmente, la convivencia integra el cuidado del entorno ambiental, fomentando la responsabilidad hacia el medio en el que se desarrollan las actividades acuáticas.	Desplazamientos laterales con apoyo móvil	Realizo desplazamientos laterales controlando mi cuerpo en el agua
	58					Desplazamiento lateral sin material de apoyo.	Mantengo el equilibrio durante el movimiento lateral sin perder la flotación.
30	59					Respiración controlada con desplazamiento ventral	Realizo desplazamientos laterales de manera autónoma
	60					Respiración lateral en desplazamientos cortos de crol	Mantengo el control postural mientras avanzo de lado en el agua
31	61					Circuito combinando lateral con flotación ventral y dorsal	Coordino mi respiración con el movimiento de mis piernas al avanzar en el agua
	62					Respiración controlada con patada ventral	Ejecuto un buen control respiratorio regulando el aire al sumergirme y salir de manera continua
32	63					Respiración lateral en desplazamientos cortos de crol	Coordino los movimientos de la cabeza para respirar sin interrumpir el ritmo de la patada
	64					Respiración bilateral con brazadas asistidas	Mantengo la continuidad del desplazamiento mientras respiro de lado
33	65					Control respiratorio	Combinó desplazamiento lateral con flotación de manera coordinada
	66					Ondulación ventral con tabla como apoyo	Mantengo la coordinación al integrar varios movimientos en circuito
34	67					Ondulación ventral y dorsal sin material	Coordino la patada ventral con la entrada y salida de aire
	68					Brazadas de espalda con patada básica	Regulo mi respiración mientras avanzo sin detenerme
35	69					Brazadas de crol con apoyo de tabla	Respiro de manera lateral durante desplazamientos cortos en crol
	70					Coordinación de brazos y patada en crol	Mantengo la continuidad del movimiento al coordinar el giro de la cabeza
36	71					Brazada de espalda con patada básica	Aplico la respiración bilateral de manera coordinada al nadar crol
	72					Coordinación de brazos y patada en espalda	Mantengo el ritmo de mis brazadas con la respiración controlada
37	73					Desplazamiento prolongado en espalda con ritmo propio	Participo en juegos de burbujas y respiración acuática
	74					Alternancia ventral-dorsal en un mismo recorrido	Regulo el aire de forma divertida mientras me desplazo en el agua
38	75					Circuito integrando crol y espalda	Realizo movimientos ondulatorios de forma continua con mi cuerpo
	76					Resistencia en espalda (distancia/tiempo)	Reconozco la importancia de la ondulación para avanzar en el agua
39	77					Competencias recreativas en crol y espalda	Ondulo de boca abajo a boca arriba, controlando mi cuerpo de manera coordinada
	78					Circuito final de habilidades	Mantengo la flotación mientras aplico el movimiento ondulatorio
40	79						Explotó el movimiento alternado de brazos en espalda
	80						Explotó el movimiento alternado de brazos en espalda

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN							
MALLA CURRICULAR CICLO 2							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar la capacidad de conocer, aplicar y controlar de manera global y segmentaria los movimientos corporales fundamentales que permiten un desplazamiento eficiente dentro y fuera del agua, incorporando habilidades motrices específicas, coordinación corporal y manipulación de objetos acuáticos, fomentando la autonomía, la técnica básica y la seguridad en el medio acuático	
TIEMPO		DIMENSION PSICOSOCIAL				OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar el control global y segmentario del cuerpo a través de desplazamientos dentro y fuera del agua, fortaleciendo la coordinación, el equilibrio y la manipulación de objetos en contextos acuáticos.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Participar activamente en juegos y actividades recreativas acuáticas que promuevan el aprendizaje de habilidades motrices, el trabajo en equipo y la exploración segura y divertida del medio acuático
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Comprender y aplicar conocimientos básicos sobre el cuerpo, el medio acuático y las técnicas de desplazamiento, promoviendo la toma de decisiones y el aprendizaje consciente en actividades dentro y fuera del agua.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios), a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética.	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado.	Seguridad y habilidades	Reconozco y aplico normas básicas de seguridad y convivencia durante las actividades en el medio acuático
	Ejecuto desplazamientos en el agua utilizando habilidades motrices previamente desarrolladas en tierra.						
2	2					Transferencia de tierra-agua.	Realizo con precisión ejercicios de transferencia motriz de tierra al agua.
	Mejoro el control corporal y equilibrio durante los desplazamientos acuáticos.						
2	3					Patrones Básicos de Movimiento en el Agua	Ejecuto con precisión los patrones básicos de movimiento en el agua.
	Exploro y aplico diferentes opciones motrices durante la práctica acuática.						
3	4					Conciencia de la mecánica respiratoria	Controlo la respiración coordinando inhalación y exhalación durante ejercicios acuáticos.
	Demuestro conciencia y sensibilización de la mecánica respiratoria en el agua.						
3	5					Flotación ventral con apoyos fijos y móviles en el agua.	Regulo la tonicidad corporal para mantener el equilibrio durante la flotación ventral.
	Realizo flotaciones ventrales utilizando apoyos fijos y móviles con control y seguridad.						
4	6					Flotacion ventral con y sin apoyo	Mantengo la posición horizontal del cuerpo en flotación ventral de forma autónoma durante varios segundos.
	Utilizo el apoyo móvil con control corporal para conservar la alineación y estabilidad en el agua.						
4	7					Deslizamientos ventrales	Mantengo el cuerpo alineado y tonificado durante el deslizamiento ventral sin perder la posición.
	Realizo deslizamientos ventrales controlados aprovechando el impulso inicial y el equilibrio corporal.						
5	8					Control segmentario y ajuste corporal de la flotación dorsal	Irradio la flotación dorsal manteniendo el control segmentario con ayuda de un elemento.
	Ajusto mi postura corporal para conservar el equilibrio y la alineación en flotación dorsal asistida.						
5	9					Equilibrio y coordinación al ingresar al agua	Realizo diferentes entradas al agua manteniendo el equilibrio y control corporal.
	Coordino mis movimientos al ingresar al agua desde distintos apoyos en la piscina semi-olímpica.						
6	10					Propulsión y desplazamiento eficiente en el agua.	Ejecuto propulsiones combinando habilidades básicas con fluidez y coordinación.
	Demuestro eficiencia en el desplazamiento acuático aplicando destrezas aprendidas.						
6	11					Ajuste postural en la flotación dorsal	Mantengo la flotación dorsal con estabilidad utilizando y retirando el apoyo de forma progresiva.
	Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones basicas (torpedo,equilibrio y flecha						
7	12					Flotación ventral y dorsal	Mantengo flotaciones ventrales y dorsales con control postural durante el tiempo indicado.
	Ajusto su postura corporal para prolongar la duración de la flotación con estabilidad.						
7	13					Ajuste postural en flotación dorsal, ventral y vertical.	Ejecuto la secuencia de flotaciones dorsal, ventral y vertical con coordinación y fluidez.
	Mantengo el control corporal en cada posición básica durante la transición entre flotaciones.						
8	14					Inmersiones y rollos en el agua	Realizo inmersiones parciales y totales manteniendo la postura corporal adecuada.
	Ejecuto rollos con coordinación segmentaria y control durante el movimiento.						
8	15					Propulsiones alternas y simultáneas de brazos y piernas.	Coordino propulsiones alternas de brazos y piernas con ritmo y eficacia.
	Ejecuto propulsiones simultáneas manteniendo control y sincronía corporal.						
9	16					Coordinación de patada alterna con apoyo en posición ventral	Realizo movimientos alternos de piernas con coordinación y control en posición ventral con apoyo móvil.
	Mantengo el equilibrio corporal durante la ejecución de movimientos alternos en la posición ventral.						
9	17					Movimientos alternos de brazos y piernas en posición dorsal.	Realizo movimientos alternos de brazos y piernas con coordinación en posición dorsal.
	Mantengo el control postural durante la ejecución de movimientos alternos en el agua.						

	18					Cambios de posición con movimientos alternos y simultáneos de piernas en lateral.	Ajusto el cuerpo eficazmente durante cambios de posición en movimientos laterales con apoyo móvil. Ejecuta movimientos alternos y simultáneos de piernas manteniendo estabilidad en posición lateral. Ejecuto movimientos alternos y simultáneos de piernas manteniendo estabilidad en posición lateral.
10	19					Entradas hidrodinámicas	Ejecuto entradas al agua en posición hidrodinámica con técnica adecuada y seguridad. Demuestro confianza y control durante el ingreso al agua en distintas modalidades.
	20					Desarrollo de habilidades acuáticas	Mantengo el ajuste postural correcto durante la ejecución de diferentes habilidades acuáticas. Demuestro mejora progresiva en destrezas y control corporal evaluado durante la clase.
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Fortalecer habilidades acuáticas específicas que permitan ejecutar patrones motores eficientes en estilos alternos de nado, promoviendo la autonomía, el control corporal, la seguridad en el medio acuático y la responsabilidad en el autocuidado y en el cumplimiento de normas de convivencia	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar coordinación, fuerza y resistencia mediante la práctica de estilos alternos de nado ventral, dorsal y combinados, optimizando la eficiencia en los desplazamientos dentro del agua.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa en juegos acuáticos que integren técnicas de nado, promoviendo creatividad, cooperación y disfrute durante el aprendizaje en el medio acuático.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Reconocer y aplicar conceptos básicos de seguridad, autocuidado y normas en el entorno acuático, comprendiendo su importancia para una práctica responsable y segura
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
11	29	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios), a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética.	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado.	Deslizamientos dorsal, ventral y lateral	Ejecuto deslizamientos en posición dorsal, ventral y lateral manteniendo el ajuste corporal adecuado. Demuestro control motor al realizar ejercicios acuáticos que involucren fuerza, resistencia y coordinación.
	30					Deslizamientos subacuáticos en posición dorsal, ventral y lateral.	Realizo deslizamientos subacuáticos en diferentes posiciones manteniendo el equilibrio corporal. Controlo la respiración durante los deslizamientos subacuáticos en posición dorsal, ventral y lateral.
12	31					Patada alterna en posición ventral, con y sin elemento	Ejecuto la patada alterna en posición ventral con y sin elemento manteniendo una técnica adecuada. Completo desplazamientos de 12.5 metros con control y resistencia utilizando la patada alterna.
	32					Patada alterna en posición dorsal, con y sin elemento	Realizo patada alterna en posición dorsal con técnica correcta, con y sin elemento. Completo recorridos de 12.5 metros manteniendo resistencia y control técnico en la patada alterna.
13	33					Patada alterna en lateral, con y sin elemento	Ejecuto patada alterna en posición lateral con técnica adecuada, con y sin elemento. Sostengo resistencia y control técnico durante desplazamientos de 12.5 metros en patada alterna lateral.
	34					Movimientos alternos de piernas en posición dorsal	Realizo movimientos alternos de piernas con técnica correcta y estabilización corporal dorsal. Prolongo resistencia durante la ejecución prolongada de movimientos alternos en posición dorsal.
14	35					Coordinación de la brazada de espalda	Coordino correctamente los elementos de la brazada del estilo espalda durante la ejecución. Prolongo una adecuada organización espacio-temporal para un nado eficiente en estilo espalda.
	36					Estilo espalda elemental	Realizo recorridos de 15 metros en estilo espalda con fluidez y técnica adecuada. Mantengo resistencia y control durante la ejecución completa del estilo espalda.
15	37					Coordinación de salida, toque y viraje en espalda	Coordino de forma técnica la salida, el toque y el viraje en el estilo espalda. Irradio movimientos con control témporo-espacial durante las fases del estilo espalda.
	38					Patada alterna en posición ventral con respiración lateral	Ejecuto la patada alterna ventral con coordinación y técnica adecuada. Controlo la respiración lateral durante la patada alterna en posición ventral.
16	39					Patada alterna lateral con respiración	Ejecuto la patada alterna en posición lateral manteniendo el equilibrio corporal. Controlo la respiración durante la realización de la patada alterna lateral.
	40					Ciclos de brazada libre	Ejecuto ciclos de brazada elemental del estilo libre con técnica adecuada y continua. Preservo resistencia durante la ejecución de los ciclos de brazada en estilo libre.
17	41					Resistencia y mecánica respiratoria	Reconozco y ajusto mi orientación témporo-espacial durante los desplazamientos subacuáticos en posición dorsal. Demuestro resistencia al realizar la globalidad del estilo libre de forma continua.
	42					Brazada y respiración en estilo libre	Coordino brazada y respiración adecuadamente durante la ejecución del estilo libre. Conservo ritmo y control respiratorio constante en la combinación de movimientos del estilo libre.
18	43					Respiración bilateral	Ejecuto la globalidad del estilo libre por 12.5 metros con respiración bilateral coordinada. Demuestro control y fluidez en la coordinación del nado con respiración bilateral.
	44					Estilo libre integral, con entradas, deslizamientos, virajes y llegada	Ejecuto la globalidad del estilo libre con movimientos fluidos y elasticidad corporal. Coordino entradas, deslizamientos, virajes y llegada manteniendo técnica y control.
	45					Desplazamientos con sculling para mejorar fuerza, velocidad y destrezas	Realizo desplazamientos con movimientos de sculling mostrando fuerza y velocidad controlada.

19	46					Respeto a turnos, roles y roles acuáticos.	Sensibilizo y controló agarres y apoyos durante la ejecución del sculling.
						Globalidad estilo espalda y libre	Ejecuto la globalidad de los estilos espalda y libre con fluidez y control técnico. Prolongo resistencia y velocidad durante la práctica continua de ambos estilos.
20	47					Movimientos alternos y destrezas acuáticas.	Sincronizo correctamente movimientos alternos durante la práctica acuática. Demuestro el progreso en destrezas y habilidades acuáticas
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						*Consolidar las habilidades acuáticas en desplazamientos ventrales, dorsales y combinados mediante la práctica, fomentando la autonomía, la seguridad y la confianza en contextos lúdicos y de reto progresivo, proporcionando al alumno actividades organizadas que favorezcan el desarrollo técnico y la correcta ejecución de los estilos espalda y libre.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar el control y la coordinación motriz en desplazamientos ventrales, dorsales y combinados, incorporando los fundamentos técnicos de los estilos espalda y libre en contextos lúdicos y de reto progresivo.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar el aprendizaje de los estilos espalda y libre a través de juegos acuáticos que promuevan la participación activa, la confianza y el disfrute en desplazamientos ventrales, dorsales y combinados.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Comprender y aplicar los principios técnicos de los estilos espalda y libre, identificando sus fases y movimientos clave durante desplazamientos ventrales, dorsales y combinados en actividades lúdicas y de reto progresivo
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
28	62	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios) a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado	Coordinación y estabilidad en el estilo espalda.	Mantengo la estabilidad y alineación de mi cuerpo para facilitar el desplazamiento en estilo espalda. Coordino mis movimientos para ejecutar correctamente los elementos técnicos del estilo espalda.
	63					Domínio de la patada en el estilo espalda	Domino la patada del estilo espalda manteniendo una posición hidrodinámica eficiente en el agua. Controlo el movimiento de mis piernas para lograr un batido técnico y constante durante el desplazamiento.
29	64					Fase aérea de la brazada de espalda	Controlo el movimiento de mis brazos en la fase aérea de la brazada con relajación y extensión adecuada. Mantengo la alineación de mis extremidades superiores con la cintura escapular durante la ejecución técnica.
	65					Alineación y técnica de la fase subacuática de la brazada de espalda	Conservo la alineación de mi cuerpo durante la ejecución de la brazada subacuática en estilo espalda. Aplico correctamente la tracción y el empuje en la fase acuática, usando elementos de sensibilización para mejorar mi técnica.
30	66					Patada, brazada y rólido en el estilo espalda.	Integro la patada y brazada con rólido para mejorar mi coordinación dinámica en estilo espalda. Ejecuto el estilo espalda con ajuste corporal, manteniendo ritmo y coordinación durante el nado.
	67					Orientación y control en desplazamientos subacuáticos dorsales.	Reconozco y ajusto mi orientación témporo-espacial durante los desplazamientos subacuáticos en posición dorsal. Controlo la dirección y el recorrido de mi cuerpo para desplazarme con eficiencia bajo el agua.
31	68					Coordinación, salida y viraje en el estilo espalda.	Ejecuto la salida y el viraje del estilo espalda fortaleciendo mi coordinación y control corporal. Realizo el gesto técnico del estilo espalda utilizando adecuadamente pies, manos, lanzamiento y arco.
	69					Coordinación de brazos, piernas y respiración en espalda, incluyendo giro y deslizamiento	Sincronizo brazos, piernas y respiración para ejecutar el estilo espalda de forma continua y coordinada. Realizo el giro del estilo espalda aplicando correctamente las fases de aproximación, giro, rechazo y deslizamiento.
32	70					Cambios de posición de ventral a lateral	Estabilizo la posición de mi cuerpo y ajusto mi postura en los cambios de ventral a lateral y viceversa. Mantengo la horizontalidad y efectúo el batido con respiración controlada sin elevar la cabeza.
	71					Patada y respiración en estilo libre	Domino la patada del estilo libre manteniendo una postura corporal alineada y estable. Controlo mi respiración mientras integro los movimientos coordinados y relajados de las extremidades inferiores
33	72					Coordinación de la brazada en estilo libre	Adquiero y aplico la técnica correcta de la fase aérea de la brazada con brazos extendidos y relajados. Ejecuto la acción de brazos en punto muerto arriba manteniendo la extensión y la coordinación adecuada.
	73					Fase acuática de la brazada	Adquiero y aplico la técnica correcta de la fase acuática de la brazada, incluyendo agarre, tracción y empuje. Reconozco y controlo las fases de la brazada durante desequilibrios con apoyo móvil.
34	74					Patada, brazada y rólido en el estilo libre	Integro la técnica de patada y brazada con rólido para mejorar mi coordinación dinámica. Ejecuto el estilo libre con fluidez y eficiencia, manteniendo un movimiento coordinado y armónico.
	75					Orientación y desplazamientos subacuáticos ventrales, incluyendo entradas al agua.	Mejoro mi orientación témporo-espacial durante los desplazamientos subacuáticos en posición ventral. Realizo entradas al agua con técnica adecuada y control del movimiento.
35	76					Salidas y virajes de estilo libre	Realizo salidas con técnica y coordinación adecuadas. Ejecuto virajes en estilo libre de forma fluida y coordinada.
	77					Movimientos del estilo libre, dominando la fase acuática	Sincronizo mis movimientos técnicos y voluntarios para ejecutar el estilo libre con fluidez. Domino la fase acuática del estilo libre, controlando la entrada de la mano, recobro y empuje completo.
36	78					Salidas, nado y virajes en estilo libre	Evalúo mi ejecución técnica en el estilo libre incluyendo salida, nado continuo y viraje. Reconozco mis avances en destrezas y habilidades específicas para mejorar mi desempeño en el estilo libre.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025							
CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN							
MALLA CURRICULAR CICLO 3							
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN							
OBJETIVO GENERAL						Potenciar en los NNAJ la adaptación al medio acuático mediante el desarrollo del control corporal global y segmentario, integrando habilidades motrices específicas y el uso coordinado del cuerpo , a la vez que se fomenta la autonomía, la técnica básica, la seguridad y el respeto por las normas, el espacio y la dinámica del programa acuático.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar en los NNAJ el control global y segmentario del cuerpo mediante movimientos fundamentales y habilidades motrices específicas en el medio acuático, fortaleciendo la coordinación, la eficiencia del desplazamiento y el manejo de objetos para consolidar una técnica básica segura.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la adaptación al medio acuático en los NNAJ mediante actividades recreativas que estimulen disfrute, exploración y aprendizaje de habilidades motrices, promoviendo participación activa, creatividad y respeto por las normas y el entorno.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer en los NNAJ la comprensión de normas, principios y técnicas del medio acuático, promoviendo el reconocimiento y análisis de sus acciones motrices y fomentando la toma de decisiones seguras y conscientes durante las actividades.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
1	1	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios), a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética.	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado.	Evaluación inicial de la condición motriz en el medio acuático.	Identifico y ajusto la posición corporal en el agua relacionando ubicación, tiempo y espacio durante las actividades propuestas.
	2					Adaptación al medio acuático mediante conciencia corporal.	Demuestro condición motriz inicial mediante desplazamientos y acciones básicas que evidencian control y seguridad en el medio acuático.
2	3					Adaptación acuática y control respiratorio.	Reconozco y movilizo de manera consciente los segmentos corporales durante ejercicios en el agua.
	4					Control y equilibrio en el agua.	Aplico la mecánica respiratoria correcta mientras realiza desplazamientos y movimientos acuáticos básicos.
3	5					Control y estabilidad en la flotación ventral.	Mantengo la flotación ventral por 20 segundos controlando la postura y el equilibrio en el agua.
	6					Control y equilibrio en la flotación dorsal.	Mantengo la posición dorsal sobre el agua usando apoyo, conservando estabilidad y confianza.
4	7					Equilibrio y coordinación en transiciones acuáticas.	Ajusto su cuerpo de manera consciente para conservar la estabilidad durante la flotación en el medio acuático.
	8					Coordinación motriz en el agua.	Realizo transiciones fluidas entre la flotación dorsal y la posición de pie, manteniendo estabilidad en el agua.
5	9					Coordinación y control de la patada ventral alternada.	Realizo la patada ventral alternada con autonomía, manteniendo regularidad y precisión en los movimientos.
	10					Autonomía y coordinación en desplazamientos acuáticos.	Coordino los desplazamientos acuáticos respetando el ritmo y la orientación en el espacio.
6	11					Movilidad y reorientación corporal en el agua.	Ejecuto movimientos acuáticos con independencia de los diferentes segmentos del cuerpo, manteniendo armonía en la acción.
	12					Equilibrio y estabilidad en desplazamientos ventrales.	Desplazo el cuerpo en el agua de manera continua y equilibrada, demostrando dominio y seguridad en las tareas motrices.
7	13					Fuerza y coordinación de brazos en posición ventral.	Realizo transiciones entre posiciones ventral y dorsal manteniendo equilibrio y coordinación en el agua.
	14					Coordinación de brazos en movimientos ventrales y dorsales.	Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones básicas (torpedo, equilibrio y flecha)
8	15					Control y precisión de movimientos alternos de brazos en el agua.	Realizo desplazamientos ventrales manteniendo postura y coordinación durante el movimiento.
	16					Coordinación de brazos y piernas en desplazamientos acuáticos.	Conservo estabilidad y dominio corporal mientras avanzo de manera continua en el agua.
17	17					Coordinación y control de movimientos simultáneos de brazos en el agua.	Ejecuto movimientos alternados de brazos en posición ventral con precisión y ritmo constante.
			Mantengo estabilidad y control del cuerpo mientras realizo la propulsión acuática.				

10	18					Control y orientación corporal en el agua.	Realizo giros y cambios de postura manteniendo estabilidad y alineación en el agua.
	19					entradas al agua.	Ajusto mi posición y orientación durante los desplazamientos, demostrando dominio del espacio acuático.
	20					Capacidades locomotoras en el agua.	Ejecuto entradas al agua manteniendo postura y control durante la inmersión. Aseguro estabilidad y coordinación corporal al incorporarme al medio acuático.
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Y SIMULTANEOS							
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar en los nadadores la integración de habilidades motrices básicas y específicas aplicadas a la natación, favoreciendo la ejecución eficiente y segura de los movimientos en el agua y la iniciación en los estilos espalda, libre, pecho y mariposa, con sus componentes técnicos fundamentales. Potenciar la coordinación, la autonomía y el control corporal durante los desplazamientos alternos y simultáneos, promoviendo la seguridad acuática, el autocuidado y el cumplimiento de normas en el entorno de entrenamiento.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar la coordinación, el control y la eficiencia de los movimientos corporales en el agua, integrando habilidades motrices básicas y específicas para la ejecución de los estilos de natación de competición, potenciando la autonomía y la precisión en los desplazamientos alternos y simultáneos, asegurando seguridad y técnica adecuada
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa y el disfrute en el aprendizaje de la natación mediante juegos y actividades acuáticas que integren movimientos de los estilos de natación de competición, estimulando la creatividad, la motivación y la interacción positiva, mientras se respetan las normas de seguridad y convivencia en el entorno acuático.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	*Promover la comprensión de los principios técnicos y estratégicos de los estilos de natación de competición, así como la relación entre los movimientos corporales y la eficiencia en el agua, fomentando la toma de decisiones conscientes para garantizar seguridad, autocontrol y cumplimiento de normas en el entorno acuático.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
11	29	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios) a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética.	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado.	Coordinación y fuerza de piernas en el estilo espalda.	Realizo movimientos alternados de piernas en estilo espalda manteniendo ritmo y eficacia. Mantengo capacidad física y amplitud de movimiento durante los desplazamientos en el agua.
	30					Coordinación y control de la patada alterna en estilo espalda.	Ejecuto la patada alterna de estilo espalda de manera sostenida y rítmica durante 25 metros. Mantengo alineación y control corporal mientras desplazo el cuerpo eficientemente en el agua.
12	31					Orientación y percepción espacial en salidas y giros de estilo espalda.	Ubico correctamente el cuerpo en el agua durante salidas y giros del estilo espalda. Coordino movimientos y ritmo para realizar transiciones eficientes en el desplazamiento acuático.
	32					Coordinación y eficiencia de piernas en estilo libre.	Realizo la patada alterna del estilo libre de manera continua y controlada a lo largo de 25 metros. Mantengo sincronía y estabilidad corporal durante el desplazamiento en el agua.
13	33					Coordinación de brazos y respiración en estilo libre.	Ejecuto movimientos alternados de brazos en estilo libre manteniendo ritmo y técnica durante la respiración lateral. Coordino propulsión y respiración de manera continua, asegurando desplazamiento eficiente en el agua.
	34					Control postural en salidas y giros de estilo libre.	Mantengo postura adecuada y equilibrio durante salidas y giros del estilo libre. Realizo transiciones de manera controlada, optimizando la eficiencia del desplazamiento en el agua.
14	35					Resistencia aeróbica y técnica en estilo libre.	Mantengo desplazamientos continuos ejecutando correctamente los movimientos del estilo libre. Sostengo un ritmo constante y controlado, optimizando la eficiencia y resistencia en el agua.
	36					Coordinación motriz en estilos espalda y libre.	Realizo de manera fluida los movimientos fundamentales de los estilos espalda y libre. Mantengo control y sincronía corporal durante los desplazamientos acuáticos, optimizando la eficiencia.
15	37					Coordinación y técnica en estilos alternos.	Ejecuto de forma continua los estilos alternos, manteniendo ritmo y técnica durante salidas y giros. Mantengo eficiencia y control corporal mientras completo recorridos de 30 metros con transiciones fluidas.
	38					Estilos espalda y libre.	Ejecuto de manera integrada los movimientos de los estilos espalda y libre, manteniendo precisión y continuidad. Prolongo control técnico y destreza durante los desplazamientos, evidenciando progreso motriz en el agua.
16	39					Coordinación mediante la patada simultánea.	Realizo la patada simultánea con control rítmico y adecuada alineación corporal. Mantengo coordinación y estabilidad durante la ejecución de los movimientos básicos en el agua.
	40					Técnica de piernas del estilo pecho	Ejecuto la patada del estilo pecho con sincronía y precisión en los movimientos simultáneos. preservo estabilidad y alineación corporal mientras avanzo utilizando la técnica correcta de piernas.
17	41					Coordinación de brazos en estilo pecho	Ejecuto los movimientos básicos de brazos del estilo pecho con ritmo y precisión técnica. Mantengo armonía y control corporal durante el desplazamiento utilizando la acción correcta de miembros superiores.
	42					Coordinación global en estilo pecho.	Coordino de manera sincronizada los movimientos de brazos y piernas en el estilo pecho. Preservo control y continuidad del desplazamiento mientras ejecuto combinaciones simultáneas de miembros.
18	43					Percepción y control corporal de movimientos ondulatorios	Realizo movimientos ondulatorios básicos manteniendo coordinación y ritmo continuo. Prolongo control y fluidez corporal durante la ejecución de desplazamientos ondulatorios en el agua.
	44					Perfeccionamiento técnico del estilo mariposa.	Ejecuto los movimientos básicos del estilo mariposa de manera sincronizada y controlada. logro coordinación y fuerza en el desplazamiento, asegurando eficiencia y continuidad en el agua.
	45					Coordinar brazos, piernas y respiración en	Coordino movimientos de brazos y piernas junto con la respiración en el estilo mariposa de manera fluida.

19						el estilo mariposa.	conservo sincronía y control corporal, optimizando la eficiencia del desplazamiento en el agua.
	46					Salidas y giros del estilo mariposa.	Ejecuto salidas y giros del estilo mariposa con coordinación y técnica adecuada.
20	47					movimientos completos en estilos pecho y mariposa.	Ejecuto los movimientos integrales de los estilos pecho y mariposa con precisión y coordinación. Desplazo el cuerpo de manera eficiente y controlada, evidenciando dominio de las técnicas adquiridas.
	ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO						
OBJETIVO GENERAL						Potenciar en los alumnos el desarrollo motriz, físico y técnico mediante la práctica organizada y progresiva de los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo hábitos de vida saludable y fortaleciendo su crecimiento personal, social y emocional, con el fin de lograr una ejecución correcta y autónoma de las habilidades propias de esta disciplina.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar y consolidar en los NNJA patrones de movimiento eficientes y coordinados mediante la práctica sistemática de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el control corporal y la ejecución precisa de las habilidades acuáticas fundamentales
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa y el disfrute en actividades acuáticas recreativas que integren los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo la motivación, la creatividad y el aprendizaje significativo, al tiempo que fortalecen su autonomía y confianza en el medio acuático.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer en los NNJA la comprensión de los principios técnicos, mecánicos y estratégicos de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el análisis, la toma de decisiones y la aplicación consciente de estos conocimientos para mejorar su ejecución autónoma en el medio acuático
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
28	62	Fomentar el entusiasmo y la disposición positiva hacia la práctica de la natación a través de experiencias agradables, retadoras y participativas que integren el juego, la superación personal y el trabajo en equipo. Se busca que los niños sientan alegría, curiosidad y compromiso por aprender nuevas habilidades acuáticas, fortaleciendo su autoconfianza y sentido de logro.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes aprenden a enfrentar miedos, asumir desafíos con actitud positiva y valorar el esfuerzo como camino hacia el progreso. El acompañamiento de los padres se considera fundamental: ellos apoyan la continuidad del aprendizaje, refuerzan hábitos de higiene, seguridad y cuidado, y reconocen los avances de sus hijos, fortaleciendo la autoestima y el vínculo familiar.	Vincular valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. Los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales, escenarios), a cumplir normas de seguridad y convivencia, y a comprender que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable y ética	Fortalecer la convivencia escolar a través de la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado	Percepción temporal-espacial y coordinación	Identifico y ajusto mi percepción del tiempo y el espacio para coordinar mejor mis movimientos en el estilo espalda. Mantengo una posición corporal estable y un control postural adecuado durante los desplazamientos y la propulsión en el estilo espalda.
	63					Coordinación dinámica y la conciencia corporal en el medio acuático.	Puedo coordinar de manera fluida mis movimientos de brazos y cuerpo durante las fases acuática y aérea del estilo espalda. Mantengo conciencia de mi postura y control corporal mientras realizo los desplazamientos en el agua.
29	64					Fases acuática y aérea del estilo espalda.	Puedo ejecutar correctamente las fases acuática y aérea de los brazos en el estilo espalda. Percebo y ajusto la posición de mis segmentos corporales para mantener coordinación y precisión en el movimiento.
	65					Técnica de la brazada y salida en el estilo espalda.	Coordino de manera fluida las fases aérea y acuática de la brazada de espalda durante el nado. Conservo control y eficiencia en mi desplazamiento al ejecutar correctamente la salida técnica y la resistencia necesaria.
30	66					Viraje técnico en el estilo espalda.	Percebo y ajusto mi posición corporal para realizar el viraje técnico del estilo espalda de manera eficiente. Ejecuto el viraje con coordinación y fluidez, manteniendo el control durante el desplazamiento en el agua.
	67					Posición corporal y la mecánica respiratoria en el estilo libre.	Percebo y ajusto mi postura corporal para mantener una posición óptima durante el estilo libre. Coordino la patada y la respiración bilateral de manera eficiente, manteniendo control y fluidez en el nado.
31	68					Capacidades corporales y coordinación en el estilo espalda.	Percebo y controlo mis movimientos corporales para ejecutar la patada alterna de manera consciente y autónoma. Coordino de forma eficiente la alternancia de mis miembros superiores e inferiores durante el estilo espalda.
	69					Técnica de la brazada y desarrollo de la resistencia en el estilo libre.	Desarrollo mi resistencia y coordinación mientras ejecuto de manera fluida las fases aérea y acuática de la brazada. Perfecciono la coordinación dinámica y la técnica del estilo libre para mantener eficiencia y control en el nado.
32	70					Salida y el viraje en el estilo libre.	Ajusto mi cuerpo y percebo el espacio y tiempo para ejecutar correctamente la salida del estilo libre. Aplico la técnica del viraje manteniendo coordinación, control y eficiencia en el nado.
	71					Globalidad estilo libre	Percebo y ajusto mi cuerpo para ejecutar de manera coordinada el estilo libre, incluyendo salida y viraje. Demuestro mis habilidades y destrezas adquiridas manteniendo eficiencia y control durante todo el recorrido. Demuestro mis habilidades y destrezas adquiridas manteniendo eficiencia y control durante todo el recorrido.
33	72					Coordinación técnica en el estilo pecho.	Percebo y ajusto mi cuerpo para mantener una posición óptima durante el estilo pecho. Coordino de manera eficiente el pateo y el braceo para lograr control y fluidez en el nado. Coordino de manera eficiente el pateo y el braceo para lograr control y fluidez en el nado.
	73					Potencia y coordinación en el estilo espalda.	Desarrollo la potencia de mis miembros inferiores y superiores coordinando de manera dinámica mis movimientos. Ejecuto la brazada del estilo espalda junto con el ciclo respiratorio manteniendo eficiencia y control en el nado.
34	74					Resistencia y coordinación en el estilo pecho.	Desarrollo mi resistencia y coordinación mientras ejecuto correctamente las fases de agarre, tirón y recobro del estilo pecho. Afino mi coordinación dinámica para mantener eficiencia y control durante la ejecución técnica del estilo pecho.
	75					salida y la posición corporal en el estilo pecho.	Ajusto mi postura y percebo el entorno acuático para ejecutar la salida con precisión. Mantengo equilibrio y control corporal durante el desplazamiento inicial, optimizando el deslizamiento.

35	76				Estilo pecho: imagen corporal, capacidades físicas y técnica.	Percibo y ajusto mi cuerpo para desplazarme con precisión durante todo el recorrido.
						Aplico destrezas y técnicas previas manteniendo ritmo y estabilidad en cada fase del nado.
	77				Posición corporal y coordinación en el estilo mariposa.	Reconozco mis movimientos y ajusto mi postura para ejecutar la ondulación con precisión.
						Coordino mis acciones y respiro de forma adecuada para desplazarme con fluidez en el agua.
36	78				coordinación y eficiencia en la ondulación y brazada.	Regulo mis acciones corporales para producir una ondulación continua y estable.
						Sincronizo mis extremidades con la respiración para avanzar con precisión en cada ciclo.
	79				coordinación y control en el estilo mariposa.	Regulo mi energía para sostener el ritmo mientras realizo el ciclo completo con estabilidad.
						Sincronizo mis acciones para avanzar de manera uniforme manteniendo control en cada gesto.
37	80				Salida y el giro en el estilo mariposa.	Ajusto mi postura y reacciono oportunamente en el agua para iniciar el desplazamiento con seguridad.
						Efectúo el giro con estabilidad y enlace el avance manteniendo ritmo y control en cada acción.
	81				estilo mariposa: esquema corporal y habilidades motrices.	Organizo mis movimientos para desplazarme con continuidad y precisión durante toda la acción acuática.
						Aplico mis habilidades previas para mantener firmeza y equilibrio mientras avanzo en cada tramo.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025								
CENTRO DE INTERÉS NATACIÓN								
MALLA CURRICULAR CICLO 4								
ETAPA DE FORMACIÓN EXPLORACIÓN ADAPTACION 1								
OBJETIVO GENERAL						Potenciar en los NNAJ el desarrollo de habilidades acuáticas mediante el control global y segmentario de los movimientos, integrando coordinación, fuerza y resistencia promoviendo autonomía, técnica, seguridad, respeto por las normas y participación activa en la dinámica de la clase y del programa de natación.		
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Favorecer en los NNAJ el manejo eficiente del cuerpo en el agua mediante el desarrollo del control segmentario, la sincronización, la potencia y la resistencia, logrando ejecutar movimientos acuáticos con precisión y fluidez	
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Incentivar en los NNAJ la participación activa y divertida en actividades acuáticas, integrando destrezas corporales y coordinación, fomentando creatividad, motivación y disfrute, mientras aplican hábitos de seguridad y respeto en el agua.	
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fomentar en los NNAJ la comprensión de principios y estrategias del movimiento en el medio acuático, promoviendo el análisis, la toma de decisiones y la aplicación consciente de técnicas y normas para mejorar el desempeño en la natación.	
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS	
1	1	Promover el interés y la disposición positiva hacia la práctica de la natación mediante experiencias pedagógicamente intencionadas que integren el juego, el descubrimiento guiado y la resolución de retos motores. Estas actividades buscan generar en los niños motivación intrínseca, curiosidad por aprender y sentido de pertenencia al grupo, favoreciendo el desarrollo progresivo de habilidades acuáticas. De igual manera, se pretende fortalecer su autoconfianza, autonomía y sentido de logro, asegurando un proceso de aprendizaje significativo y coherente con su etapa de desarrollo.	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes desarrollan la capacidad de identificar sus emociones, enfrentar miedos de manera gradual, asumir desafíos con una actitud positiva y comprender el valor del esfuerzo como parte fundamental del aprendizaje y del progreso personal. El acompañamiento de los padres se reconoce como un componente esencial del proceso formativo. Su participación favorece la continuidad del aprendizaje, el fortalecimiento de hábitos de higiene, seguridad y autocuidado, así como el reconocimiento oportuno de los avances de sus hijos. Esto contribuye al desarrollo de la autoestima, la motivación y la consolidación del vínculo familiar, elementos clave para un aprendizaje integral y significativo.		Inculcar valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. A través de las actividades en el agua y en tierra, los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales y escenarios), a cumplir las normas de seguridad y convivencia, y a reconocer que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable, ética y orientada al bien común.	Fortalecer la convivencia escolar mediante la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico y seguro en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado, favoreciendo relaciones respetuosas y el desarrollo de competencias socioemocionales que aporten a su formación integral.	Adaptación al medio acuático	Percibo y ajusto mis movimientos para mantener control y estabilidad durante la respiración en el agua.
							Exploro y aplico distintas formas de inhalar y exhalar para desplazarme con seguridad y eficacia.	
	2						Percepción corporal en flotación ventral para mejorar equilibrio	Regulo mis movimientos y posición para mantener la flotación ventral con control.
							Coordino respiración y apoyos para avanzar con firmeza y equilibrio en el agua.	
2	3						Conciencia corporal en flotación ventral	Percibo y ajusto mis movimientos para mantener equilibrio y firmeza durante la flotación ventral.
							Coordino respiración y apoyos para desplazarme con seguridad y control en el medio acuático.	
	4						Control y alineación corporal en flotación dorsal	Percibo y ajusto mis movimientos para mantener firmeza y postura durante la flotación dorsal.
							Sincronizo mis extremidades y respiración para desplazarme con estabilidad y seguridad en el agua.	
3	5						Control corporal en flotación ventral y dorsal	Regulo mis extremidades para mantener equilibrio y continuidad durante la flotación ventral y dorsal.
							Sincronizo respiración y movimientos para avanzar con precisión y firmeza en el agua.	
	6						Percepción espacio-temporal y control en movimientos alternos de piernas	Percibo y adapto mi posición para coordinar movimientos alternos con precisión en el agua.
							Me desplazo con firmeza y estabilidad, manteniendo seguridad y dominio sobre mis acciones.	
4	7						Propulsión y desplazamiento en agua	Percibo y ajusto mi postura para cambiar de ventral a dorsal manteniendo equilibrio.
							Coordino brazos y piernas para avanzar con firmeza y precisión durante el desplazamiento.	
	8						Control postural y desplazamiento ventral	Ajusto mi postura en el agua para mantener estabilidad durante el desplazamiento ventral.
							Sincronizo piernas y brazos para avanzar con fuerza y equilibrio en la flotación.	
5	9						Coordinación en movimientos de abducción	Ejecuto abducción y aducción de brazos y piernas con precisión durante la flotación.
							Sincronizo extremidades alterna y simultáneamente para avanzar con equilibrio y firmeza en el agua.	
	10						Equilibrio y propiocepción en flotación dorsal	Mantengo estabilidad y percibo mi cuerpo al coordinar brazos y piernas en flotación dorsal.
							Realizo inmersiones y giros con precisión, avanzando con seguridad y firmeza en el agua.	
6	11	Control y postura en inmersiones y giros	Ajusto mi cuerpo y mantengo equilibrio al realizar inmersiones y giros.					
		Afianzo el ajuste postural utilizando las posiciones básicas (torpedo, equilibrio y flecha						
ETAPA DE FORMACIÓN APROPIACIÓN PRE ESTILOS ALTERNOS Y SIMULTANEOS								
OBJETIVO GENERAL						Desarrollar en los nadadores la integración avanzada de habilidades motrices específicas aplicadas a la natación, perfeccionando la coordinación alterna y simultánea en todos los estilos, fortaleciendo autonomía, control corporal, eficiencia técnica y seguridad acuática durante los desplazamientos y la práctica de componentes complejos de cada estilo.		
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Fortalecer en los nadadores el dominio corporal y la coordinación de movimientos complejos, mejorando la fuerza, resistencia, equilibrio y control segmentario durante la ejecución de desplazamientos alternos y simultáneos en todos los estilos de natación.	
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Promover la diversión y motivación en los nadadores mediante juegos y actividades recreativas que integren desplazamientos alternos y simultáneos, fomentando coordinación, control corporal y creatividad dentro del aprendizaje de los estilos de natación.	
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Favorecer en los nadadores la comprensión y análisis de los movimientos y técnicas de cada estilo, desarrollando conciencia espacial y temporal, toma de decisiones y resolución de problemas durante la ejecución de desplazamientos alternos y simultáneos en el agua.	
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS	
7	12					Coordinación de la patada alterna en espalda	Ejecuto la patada alterna de manera precisa manteniendo alineación y propulsión.	
						Coordino mis piernas para avanzar con control y efectividad en el estilo espalda.		
						Ejecuto la patada alterna de forma sincronizada manteniendo ritmo y propulsión.		

8		14	Promover el reconocimiento del propio cuerpo, la responsabilidad y el autocontrol emocional dentro y fuera del agua. A través de la práctica regular, los estudiantes desarrollan la capacidad de identificar sus emociones, enfrentar miedos de manera gradual, asumir desafíos con una actitud positiva y comprender el valor del esfuerzo como parte fundamental del aprendizaje y del progreso personal.	Inculcar valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. A través de las actividades en el agua y en tierra, los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales y escenarios), a cumplir las normas de seguridad y convivencia, y a reconocer que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable, ética y orientada al bien común.	Fortalecer la convivencia escolar mediante la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico y seguro en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado, favoreciendo relaciones respetuosas y el desarrollo de competencias socioemocionales que aporten a su formación integral.		Coordino mis piernas para avanzar con seguridad y eficiencia en el estilo libre.
						Desplazamiento eficiente y controlado brazada espalda	Coordino los movimientos de la brazada de espalda aplicando cada fase con precisión.
9	16	15	Promover el interés y la disposición positiva hacia la práctica de la natación mediante experiencias pedagógicamente intencionadas que integren el juego, el descubrimiento guiado y la resolución de retos motores. Estas actividades buscan generar en los niños motivación intrínseca, curiosidad por aprender y sentido de pertenencia al grupo, favoreciendo el desarrollo progresivo de habilidades acuáticas. De igual manera, se pretende fortalecer su autoconfianza, autonomía y sentido de logro, asegurando un proceso de aprendizaje significativo y coherente con su etapa de desarrollo.			Movimiento eficiente y controlado de estilo libre	Coordino los movimientos de la brazada libre aplicando cada fase con precisión.
							Ejecuto la brazada de manera fluida y controlada, avanzando eficientemente en el agua.
10	18	17	El acompañamiento de los padres se reconoce como un componente esencial del proceso formativo. Su participación favorece la continuidad del aprendizaje, el fortalecimiento de hábitos de higiene, seguridad y autocuidado, así como el reconocimiento oportuno de los avances de sus hijos. Esto contribuye al desarrollo de la autoestima, la motivación y la consolidación del vínculo familiar, elementos clave para un aprendizaje integral y significativo.			Impulso eficiente y controlado mediante salidas en estilos espalda y libre	Ejecuto la salida de espalda y libre aplicando la técnica de manera correcta.
							Inicio el nado con impulso eficiente y controlado en ambos estilos.
11	20	19				Desplazamiento eficiente y controlado en estilos espalda y libre	Nado los estilos espalda y libre aplicando correctamente la técnica.
							Me desplazo en el agua de manera eficiente, coordinada y controlada.
12	22	21				Propulsión eficiente, controlada y precisa de la patada del estilo pecho	Coordino de manera eficiente los movimientos de piernas durante la patada simultánea del estilo pecho.
							Aplico correctamente las fases de la patada para desplazarme con control y propulsión en el agua.
13	24	23				Propulsión y control en la patada del estilo pecho en posiciones ventral y dorsal.	Ejecuto de manera coordinada la patada simultánea en estilo pecho manteniendo propulsión y control durante el nado.
							Aplico correctamente las fases de la patada en posiciones ventral y dorsal para desplazarme con eficiencia y precisión.
14	26	25				Desplazamiento eficiente y controlado en el estilo pecho	Coordino de manera precisa los movimientos de brazos y piernas durante la brazada del estilo pecho.
							Aplico correctamente las fases de la brazada para desplazarme de forma eficiente y controlada en el agua.
15	28	27				Desplazamiento eficiente, fluido y controlado en el estilo mariposa	Coordino de manera eficiente los movimientos de brazos y piernas durante la brazada de mariposa.
							Aplico correctamente las fases de la brazada
16	30	29				Desplazamiento eficiente, fluido y controlado en los estilos pecho y mariposa	Coordino de manera eficiente brazos y piernas al ejecutar los estilos pecho y mariposa.
							Realizo desplazamientos fluidos y controlados aplicando la técnica de ambos estilos.
ETAPA DE FORMACIÓN DOMINIO							
OBJETIVO GENERAL						Potenciar en los NNJA el desarrollo motriz, físico y técnico mediante la práctica organizada y progresiva de los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo hábitos de vida saludable y fortaleciendo su crecimiento personal, social y emocional, a fin de lograr una ejecución correcta y autónoma de las habilidades propias de esta disciplina.	
TIEMPO	DIMENSION PSICOSOCIAL					OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar y consolidar en los NNJA patrones de movimiento eficientes y coordinados mediante la práctica sistemática de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el dominio corporal y la ejecución precisa de las habilidades acuáticas fundamentales.
						OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICA	Fomentar la participación activa y el disfrute en actividades acuáticas recreativas que integren los cuatro estilos de natación clásica, promoviendo la motivación, la creatividad y el aprendizaje significativo mientras fortalecen su autonomía y confianza en el medio acuático.
						OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer en los NNJA la comprensión de los principios técnicos, mecánicos y estratégicos de los cuatro estilos de natación clásica, favoreciendo el análisis, la toma de decisiones y la aplicación consciente de los conocimientos para mejorar su ejecución autónoma en el medio acuático.
SEMANA	CLASE N°	MOTIVACIÓN	DESARROLLO PERSONAL	CIUDADANÍA	CONVIVENCIA	TEMA	DESEMPEÑOS
28	62					Control postural en estilo espalda	Coordino mi postura mientras ejecuto la patada, el rolido y el movimiento de brazos en el estilo espalda.
							Mantengo alineación y control para desplazarme con mayor estabilidad y eficiencia en el agua.
29	63					Coordinación y eficiencia en la brazada de estilo espalda	Perfecciono la extensión de codo y ejecuto cada fase de la brazada de espalda con precisión y control.
							Coordino mis segmentos corporales de manera independiente para lograr un movimiento eficiente y continuo en el agua.
30	64					Globalida estilo espalda y coordinacion	Coordino con fluidez los movimientos de brazos, la patada y el rolido para mantener un nado continuo en el estilo espalda.
							Ejecuto el viraje con giro, empuje y deslizamiento controlados para lograr transiciones eficientes en el recorrido.
31	65					Salida del estilo espalda, viraje y toque	Ejecuto la salida del estilo espalda con control, integrando mis movimientos para iniciar el recorrido con precisión.
							Coordino salida, viraje y toque de manera continuo para mantener una ejecución eficiente durante todo el nado.
32	66					Salida, ejecución, viraje y toque del estilo espalda coordinando sus fases	Demuestro coordinación y control en la ejecución completa del estilo espalda, incluyendo salida, brazada, viraje y toque.
							Aplico de manera precisa y continuo cada fase técnica para mejorar eficiencia y fluidez en el nado.
33	67					Estilo libre, rolido y estabilidad.	Mantengo la postura correcta durante la patada, el rolido y la brazada, desplazándome con estabilidad y control en el agua.
							Coordino movimientos de brazos y piernas conservando la alineación corporal para ejecutar desplazamientos eficientes y precisos.
34	68					coordinación y eficiencia en la brazada de estilo libre	Coordino correctamente los movimientos de brazos aplicando la extensión de codo y las fases de la brazada para mejorar eficiencia y precisión.
							Aplico independencia segmentaria en la brazada libre, logrando desplazamientos coordinados y controlados en el agua.

31	69	Promover el interés y la disposición positiva hacia la práctica de la natación mediante experiencias pedagógicamente intencionadas que integren el juego, el descubrimiento guiado y la resolución de retos motores. Estas actividades buscan generar en los niños motivación intrínseca, curiosidad por aprender y sentido de pertenencia al grupo, favoreciendo el desarrollo progresivo de habilidades acuáticas. De igual manera, se pretende fortalecer su autoconfianza, autonomía y sentido de logro, asegurando un proceso de aprendizaje significativo y coherente con su etapa de desarrollo.	El acompañamiento de los padres se reconoce como un componente esencial del proceso formativo. Su participación favorece la continuidad del aprendizaje, el fortalecimiento de hábitos de higiene, seguridad y autocuidado, así como el reconocimiento oportuno de los avances de sus hijos. Esto contribuye al desarrollo de la autoestima, la motivación y la consolidación del vínculo familiar, elementos clave para un aprendizaje integral y significativo.	Inculcar valores de respeto, honestidad, solidaridad y compromiso con el grupo, comprendiendo que la natación también es un espacio de formación ciudadana. A través de las actividades en el agua y en tierra, los estudiantes aprenden a cuidar los recursos del entorno acuático (agua, materiales y escenarios), a cumplir las normas de seguridad y convivencia, y a reconocer que el respeto por los demás es la base de una práctica deportiva responsable, ética y orientada al bien común.	Fortalecer la convivencia escolar mediante la cooperación, la empatía y la resolución pacífica de conflictos durante las actividades acuáticas. Se busca consolidar un ambiente armónico y seguro en el que cada estudiante se sienta aceptado, escuchado y valorado, favoreciendo relaciones respetuosas y el desarrollo de competencias socioemocionales que aporten a su formación integral.	Desplazamiento eficiente y continuo en estilo libre con integración de brazos	Coordino de manera fluida la acción alterna de brazos, la patada y el rolido, manteniendo relajación y eficiencia en mi desplazamiento. Aplico correctamente la técnica del viraje, controlando el giro, el empuje y el deslizamiento para avanzar de manera continua en el agua.
32	70					Desplazamiento eficiente, continuo y fluido en estilo libre con sus respectivos componentes	Coordino la salida, el nado, el viraje y el toque final, manteniendo fluidez y control durante todo el recorrido. Mantengo desplazamientos eficientes y continuos en el agua aplicando correctamente todos los elementos técnicos del estilo libre.
	71					Estilo libre con integración y coordinación de sus componentes técnicos	Coordino de manera efectiva la salida, el nado, el viraje y el toque, manteniendo cada fase controlada y fluida. Evaluó y ajusto mi ejecución del estilo libre para mejorar continuamente mi desempeño en el agua.
33	72					Estilo pecho ajuste de postura y técnica de patada	Mantengo el ajuste postural correcto y ejecuto la patada del estilo pecho con técnica y precisión. Practico y aplico las fases de la patada fuera y dentro del agua, mejorando mi control y eficiencia en el nado.
	73					Estilo pecho ajustando la brazada y la respiración	Ajusto correctamente los elementos técnicos de la brazada en el estilo pecho durante mi nado. Mantengo la coordinación de mis miembros superiores con los ciclos respiratorios para nadar de manera eficiente y armoniosa.
34	74					Estilo pecho coordinando brazos y piernas	Ejecuto el estilo pecho de forma armoniosa y eficiente en cada desplazamiento. Coordino de manera efectiva el movimiento de mis miembros superiores e inferiores durante el estilo pecho.
	75					Estilo pecho con salida, entrada y viraje.	Coordino correctamente la salida, la entrada y el viraje del estilo pecho para mantener desplazamientos eficientes. Aplico el giro, empuje y deslizamiento con control, logrando continuidad y fluidez en el nado.
35	76					Estilo pecho con salida, nado, viraje y toque final	Coordino de manera efectiva la salida, el nado, el viraje y el toque final en el estilo pecho. Evaluó y ajusto mi ejecución para mejorar la eficiencia y precisión en cada fase del nado.
	77					Estilo mariposa y ajuste de la ondulación	Afianzo la ondulación ventral y dorsal, ejecutando correctamente la patada delfín en el estilo mariposa. Coordino las fases del movimiento ondulatorio para nadar con control y eficiencia en el agua.
36	78					Estilo mariposa con coordinación de brazos, patada y respiración	Ejecuto de manera coordinada la acción simultánea de brazos y patada en el estilo mariposa. Coordino los tiempos de la brazada con la respiración para nadar de forma eficiente y controlada.
	79					Estilo espalda con ajuste postural	Ejecuto de manera coordinada la acción simultánea de brazos y patada en el estilo espalda. Ajusto mi técnica general y coordino brazada, respiración y patada para nadar de forma eficiente y armoniosa.
37	80					Estilo mariposa y espalda	Ejecuto correctamente la salida, el viraje y la llegada en los estilos mariposa y espalda. Mantengo la técnica fluida del estilo mariposa y ajusto mi ejecución para nadar de manera eficiente y continua.
	81					Estilo mariposa integrando salida, nado, viraje y toque.	Integro correctamente la salida, el nado, el viraje y el toque en el estilo mariposa. Evaluó mi ejecución y participo en el festival de destrezas aplicando los gestos técnicos aprendidos.

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2025				
SEMILLERO DE INTERÉS _NATACIÓN - CARRERAS_				
MALLA CURRICULAR				
ETAPA DE TRANSICIÓN				
OBJETIVO GENERAL			Aprender a "Entrenar y Competir"	
TIEMPO	APRENDER A ENTRENAR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar y perfeccionar las habilidades motrices específicas de cada disciplina acuática, incluyendo coordinación de brazos y piernas, desplazamiento eficiente en el agua, equilibrio, control postural, fuerza y resistencia, para ejecutar correctamente las técnicas propias de natación, nado con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático.	
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Fomentar la participación activa y el disfrute de las actividades acuáticas mediante juegos, competencias y retos adaptados a cada disciplina, promoviendo la motivación, la superación personal, la cooperación y el espíritu competitivo saludable en natación, nado con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático.	
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Desarrollar la comprensión de las técnicas, reglas, estrategias y principios de cada disciplina acuática, favoreciendo la toma de decisiones acertadas, la planificación de movimientos y la capacidad de análisis durante la práctica en las diferentes disciplinas.	
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Fortalecer la identidad deportiva, el trabajo en equipo y la autorregulación emocional durante el proceso de entrenamiento, promoviendo la comunicación asertiva, la empatía y la cooperación entre compañeros en espacios de sana convivencia y apoyo mutuo. Asimismo, dar a conocer los procesos formativos y vincular activamente a los padres de familia para fortalecer su participación y acompañamiento.	
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Favorecer el desarrollo armónico del cuerpo mediante la práctica sistemática de la natación, fortaleciendo la resistencia cardiovascular, la fuerza muscular y la flexibilidad. Asimismo, reconocer la influencia de los factores genéticos heredados de los padres para orientar de manera adecuada el proceso formativo, mejorando las habilidades y cualidades de los estudiantes, promoviendo su crecimiento, desarrollo personal y social, fortaleciendo su autoestima y el cumplimiento de los deberes.	
MESOCICLO	MARCA TÉCNICA JEC-IDRD	TEMA	DESEMPEÑOS	
1	Natación carreras	Perfeccionamiento de la técnica y la táctica en carreras de natación en todos los estilos, enfocándose en coordinación de brazos y piernas, eficiencia en impulsos, virajes estratégicos y control del ritmo para mejorar el rendimiento competitivo.	Ejecuto los cuatro estilos de natación aplicando la técnica correcta en brazos, piernas y respiración, manteniendo la eficiencia del impulso y la coordinación durante toda la carrera.	
			Aplico estrategias de ritmo y virajes según el estilo y la distancia, demostrando control táctico para mejorar el rendimiento y la posición en la competencia.	
2	Natación Aletas	Desarrollo de habilidades en natación con aletas, enfocado en la adquisición y perfeccionamiento de la técnica de patada y coordinación de movimientos de brazos y piernas, la adaptación progresiva al uso de aletas, la mejora de la propulsión y la resistencia en el agua, así como la comprensión de principios básicos de entrenamiento y control del ritmo en distancias cortas y medias.	Realizo desplazamientos con aletas aplicando correctamente la técnica de patada y la coordinación de brazos y piernas, manteniendo un ritmo constante y eficiente en distancias cortas y medias.	
			Demuestro adaptación progresiva al uso de aletas, incrementando la propulsión y la resistencia en el agua, aplicando principios básicos de control de velocidad y ritmo durante los ejercicios de entrenamiento.	
3	Nado sincronizado	Desarrollo de habilidades en nado sincronizado: coordinación de movimientos de brazos y piernas, control de la respiración, trabajo en equipo, expresión corporal y sincronización con música para la ejecución de rutinas acuáticas precisas y armoniosas.	Ejecuto movimientos coordinados de brazos y piernas en el agua, manteniendo la respiración controlada y la alineación del cuerpo según la rutina.	
			Demuestro sincronización con el equipo y con la música, aplicando expresión corporal y precisión en los desplazamientos durante la rutina acuática.	
4	Clavados	Desarrollo de la técnica básica de despegue, posición corporal en el aire, entrada al agua y control de la seguridad, promoviendo progresión gradual en altura y complejidad de los movimientos.	Realizo despegues y entradas al agua con control y alineación corporal correcta, respetando las normas de seguridad según la altura del trampolín.	
			Ejecuto secuencias básicas de clavado progresando en dificultad, manteniendo coordinación, equilibrio y concentración durante la ejecución.	
5	Waterpolo	Desarrollo de habilidades técnicas de pase, lanzamiento y recepción de balón, desplazamientos y flotación en el agua, aplicación de tácticas básicas de juego y trabajo en equipo para mejorar la participación y el desempeño en partidos.	Realizo correctamente pases, recepciones y lanzamientos del balón, manteniendo flotación y desplazamiento adecuados en el agua.	
			Aplico tácticas básicas de juego en equipo, demostrando colaboración, comunicación y estrategia durante los ejercicios y partidos.	
6	Salvamento acuático básico y habilidades de seguridad	Desarrollo de técnicas de flotación, rescate, entradas seguras al agua, reconocimiento de riesgos, uso de implementos de salvamento y aplicación de medidas preventivas para garantizar la seguridad propia y de los demás.	Aplico técnicas básicas de flotación, desplazamiento y rescate, asegurando el control del propio cuerpo y la seguridad de la persona rescatada.	
			Identifico riesgos en el entorno acuático y utiliza de manera correcta implementos y procedimientos de seguridad para prevenir accidentes.	
TIEMPO	APRENDER A COMPETIR	OBJETIVO DIMENSIÓN MOTRIZ	Desarrollar y perfeccionar las habilidades motrices específicas de cada disciplina acuática, incluyendo coordinación de brazos y piernas, desplazamientos eficientes, control postural, fuerza, resistencia y equilibrio, para ejecutar correctamente las técnicas propias de natación, natación con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático durante la participación en competencias.	
		OBJETIVO DIMENSIÓN LÚDICO/COMPETITIVO	Promover la participación activa y la motivación en competencias y retos acuáticos, fomentando la cooperación, la superación personal, el espíritu competitivo saludable y el disfrute de los desafíos propios de cada disciplina durante la etapa de aprender a competir.	
		OBJETIVO DIMENSIÓN COGNITIVA	Desarrollar la comprensión de las técnicas, reglas, tácticas y estrategias de cada disciplina acuática, favoreciendo la toma de decisiones, la planificación de movimientos y la capacidad de análisis durante la participación en competencias de natación, natación con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático.	
		OBJETIVO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Fortalecer la identidad deportiva, la autorregulación emocional y el trabajo en equipo durante la etapa de aprender a competir, promoviendo comunicación asertiva, empatía y cooperación entre compañeros en actividades y competencias acuáticas. Además, incentivar la participación activa de las familias para apoyar el seguimiento del proceso formativo y fomentar espacios de acompañamiento y motivación en el entrenamiento y la competencia.	
		OBJETIVO BIOLÓGICO	Desarrollar y optimizar las capacidades físicas de cada estudiante, como fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad, teniendo en cuenta los factores genéticos individuales, para mejorar el desempeño y la adaptación al entrenamiento y a la competencia durante la etapa de aprender a competir en natación, natación con aletas, nado sincronizado, clavados, waterpolo y salvamento acuático.	
MESOCICLO	MARCA TÉCNICA JEC-IDRD	TEMA	DESEMPEÑOS	
1	Natación carreras	Aplicación de la técnica de los estilos, coordinación de movimientos, control del ritmo y la resistencia, ejecución de salidas y virajes, y desarrollo de estrategias básicas para participar en competencias de manera segura y confiada.	Ejecuto carreras aplicando la técnica correcta de los estilos, realizando salidas y virajes con coordinación y seguridad.	
			Aplico estrategias básicas de ritmo y desplazamiento, demostrando control, motivación y participación activa en competencias.	
2	Natación Aletas	Aplicación de la técnica de patada y coordinación de brazos y piernas, control del ritmo y la propulsión, ejecución de salidas y virajes, y desarrollo de estrategias básicas para participar en competencias de manera segura y eficiente.	Demuestro capacidad para mantener un ritmo constante y adecuado durante toda la carrera, ajustando la velocidad según la distancia y el estilo.	
			Evaluo su propio desempeño y realiza ajustes técnicos y tácticos en función de los resultados obtenidos en cada carrera.	
3	Nado sincronizado	Perfeccionamiento de la coordinación de movimientos de brazos y piernas, control de la respiración, sincronización con el equipo y con la música, precisión en las rutinas y aplicación de estrategias básicas para participar en competencias de manera segura y efectiva.	Aplico estrategias de presentación y colocación en el agua para mejorar la puntuación y la coordinación grupal en competencias.	
			Evaluo su ejecución y realiza correcciones técnicas y tácticas en colaboración con el equipo para optimizar la rutina.	
4	Clavados	Perfeccionamiento del despegue, control de la postura y equilibrio en el aire, entrada al agua segura y progresión gradual de la dificultad de los movimientos, fortaleciendo la coordinación, concentración y confianza en el entrenamiento.	Aplico progresión gradual en la dificultad de los clavados, combinando técnica y control para lograr ejecuciones más complejas de manera segura.	
			Ajusto la coordinación de brazos, piernas y tronco durante el salto para mejorar la precisión y la estética del clavado en competencias.	
5	Waterpolo	Aplicación de técnicas de pase, lanzamiento y recepción, desplazamientos eficientes y flotación en el agua, implementación de tácticas básicas de juego y fortalecimiento del trabajo en equipo para participar de manera efectiva y segura en partidos y competencias.	Aplico progresión de habilidades técnicas y tácticas según la complejidad del partido, ajustando movimientos y estrategias según la situación de juego.	
			Evaluo situaciones de juego y toma decisiones rápidas para colaborar con el equipo en la defensa y el ataque.	
6	Salvamento acuático básico y habilidades de seguridad	Aplicación de técnicas de rescate y flotación, uso adecuado de implementos de seguridad, reconocimiento de riesgos y estrategias de actuación bajo presión para participar en competencias de salvamento de manera segura y efectiva.	Coordino acciones con compañeros en simulacros de rescate, aplicando estrategias de equipo para optimizar la eficiencia del salvamento.	
			Mantengo concentración, manejo emocional y motivación durante la participación en competencias de salvamento acuático.	
EVALUACIÓN DE LA ETAPA DE TRANSICIÓN				
OBJETIVO GENERAL		Diseñar, evaluar y optimizar un plan de entrenamiento de seis meses, ajustando progresivamente el volumen e intensidad de las sesiones, con el fin de mejorar la técnica, la coordinación motriz, la resistencia física y las habilidades tácticas en cada disciplina acuática, fomentando la participación competitiva, la seguridad, el trabajo en equipo y la autorregulación emocional durante las prácticas y competencias.		



OBLIGACIÓN N° 4

Evidencia 2

**Acta y listado de asistencia jornada de
cualificación natación.**

Si no maneja consecutivo
coloque N.A.
ACTA No. N.A

COMITÉ/REUNIÓN: Calificación malla Curricular y plan pedagógico natación.

DD	MM	AA
25	05	2026

LUGAR: Auditorio - Plaza Artesanos

HORA DE INICIO: 8:00 Am

HORA FIN: 11:00 am

ASISTENTES

NOMBRE	CARGO	DEPENDENCIA
Elizabeth Obando	Zonal Pedagógica	STRD-FI
Diego Sabogal	Zonal Pedagógico	STRD-FI

ORDEN DEL DIA

1. Presentación inicial	4.
2. Calificación	5.
3. Cierre	6.

TEMAS TRATADOS

① Se realiza saludo inicial a los formadores del Centro de interés de natación, presentando a los zonales acompañantes Diego Sabogal y Elizabeth Obando.

② Se presentan las actualizaciones de los planes pedagógicos correspondientes al título de "Componentes y objetivos del programa - Título 5, se gusta la estructura, contenido y línea de fundamento pedagógico y psicosocial del programa, se añade el título del rol del formador; así mismo se socializa el contenido del microdiseño curricular donde se encuentra toda la parte específica del centro de interés como la justificación, objetivos concepto del deporte desde una mirada de la natación normas del Centro de interés entre otros encabezados que guían el proceso de enseñanza aprendizaje del Centro de interés; así mismo se socializan los cambios en las mallas curriculares donde se encuentra la definición de 1 tema y 2 desempeños por tema

TEMAS TRATADOS

Se elimina la columna de contenidos, se añade la etapa de transición del componente de Semilleros y con estos cambios se analizan los procesos propios del centro de interés, como lo son los números de sesiones que se relacionan en la planeación, el ajuste de las sesiones, considerando que la malla es una guía y se responden dudas de los formadores.

Seguido se realizan grupos de 3 a quienes se les entrega una planeación en blanco y se les solicita realizar una sesión tomando un tema que deseen, desarrollando la secuencia metodológica, seguido se realiza un intercambio de planeaciones donde se realice retroalimentación entre pares.

Al finalizar se socializaron 3 de estos ejercicios donde los formadores encontraron que las actividades no estaban descritas, las actividades eran cortas para el tiempo de la sesión de clase, no se encontró relación entre las fases y algunos objetivos no comenzaban con verbo en infinitivo sino en primera persona.

Todo esto que se socializó son puntos importantes que mes a mes se retroalimenta por parte de los gestores en las planeaciones y que es importante poder fortalecer de manera individual dentro del rol de formador y profesional.

③ Se finaliza la cualificación agradeciendo por el espacio el cual es importante para los gestores y formadores del centro de interés.

[illegible]

EVALUACIÓN Y CIERRE DE LA REUNIÓN				
¿Se logró el objetivo?	SI	☒	NO	

\$1

X

NO

la presente acta es firmada y aprobada por:

- Heidi Martínez Triana
- May Martínez Triana
- Lidia Pedagogica

Se anexan listado de asistencia

PRESIDENTE / DELEGADO / JEFE DEPENDENCIA / QUIÉN CONVOCA		SECRETARIO (S) Si en la reunión no se maneja esta delegación coloque N.A.		
FIRMA		FIRMA	NA	NA
NOMBRE	Elizabeth Obando	NOMBRE	NA	NA
CARGO	Zona Pedagógica	CARGO	NA	NA.

Elizabeth Obando
Diego Saboga!



LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: CUALIFICACIÓN MALLA CURRICULAR Y PLAN PEDAGÓGICO NATALIARESPONSABLE DEL EVENTO DIEGO SABOGAL / ELIZABETH OBANDOFECHA 25/05/2026 HORA INICIAL 8:00 AM HORA FINAL 11:00 AM LUGAR AUDITORIO - PLAZA ARTESANOS

DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO
1	Nancy Liliana Peña Teller	52973297	Formadora STRD-JEC	DEPORTES	[Firma]	N/A	N/A	N/A
2	Catherine Alexandra Beltrán Quirós	1030614361	Formadora STRD-JEC	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
3	Bibiana Andrea Villalobos Giráldez	1038404351	Formadora	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
4	Erika Paola Gómez Pachón	1032492729	formadora	STRD-JEC	Erika G.P.	N/A	N/A	N/A
5	Katheryn Lizeth Díaz Rojas	1129446351	Formadora	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
6	WILSON VILLALBA	79138974	FORM.	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
7	Marcondo Díaz	74537398	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
8	Fabio Humberto Gómez Alarcón	80416965	formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
9	Pablo Enrique Molina	79739738	Gestor Natalia	STRD-JEC	Pablo M.	NA	NA	NA
10	Manuel Alejandro Zúñiga Estrella	102981907	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
11	Lacron Bruce Torres Quinto	1023974595	formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
12	Leonardo Villamarín Duque	80864242	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
13	Eric Milton Neta Velosa	102454404	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
14	Ornel Alejandro Castro	1032415336	formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
15	Mariboncelo Martínez C	51708145	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
16	Diego Cesar Romero Sánchez	103061505	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
17	Don Sebastian (mex) Zarate	101608600	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
18	Dayana Gabriela Rueda Vargas	1000836658	Formadora	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>

GESTION DOCUMENTAL-V.5

LISTADO DE ASISTENCIA

EVENTO: CUALIFICACIÓN MALLA CURRICULAR Y PLAN PEDAGÓGICO NATACIÓN RESPONSABLE DEL EVENTO: DIEGO SABOGAL/ELIZABETH OBANDO
FECHA: 25/05/2026 HORA INICIAL: 8:00 AM HORA FINAL: 11:00 AM LUGAR: AUDITORIO PLAZA ARIASANDS

No.	NOMBRES Y APELLIDOS	NÚMERO DE IDENTIFICACIÓN	CARGO	DEPENDENCIA	FIRMA	DILIGENCIAR POR ASISTENTES EXTERNOS AL IDRD		
						ENTIDAD	CORREO ELECTRÓNICO	TÉLEFONO
1	Jessica Alejandra Suarez Perez	1233690681	Formador	STRD-JEC	[Firma]	NA	NA	NA
2	EDWARD ZAMORA SAAZAR	80210135	FORMADOR	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
3	MARCO ANTONIO MARTINEZ ORTIZ	80872144	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
4	Jonathan Ramirez Palacios	1019671897	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
5	Misbel Hernan Suero Meridez	74246779	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
6	Nayra Nicol Olguin Suarez	1016036741	Formador	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
7	Norberto Moreno Alzate	93405386	FORMADOR	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
8	Aida Burbano Jaramillo	1086363192	Formadora	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
9	Jenny Paola Perdomo Sanchez	1033713972	Formadora	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
10	Alejandra Ortiz Monsalve	1013626172	Formadora	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
11	Aida Alicia Moreno Bernal	102009070	Formadora	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
12	SAURA BILICSTERI	35394136	Formadora	STRD-JEC	[Firma]	N/A	N/A	N/A
13	KAROL DAYANA GUIO CARDOZO	1030677918	Formadora	STRD-JEC	[Firma]	N.A.	N.A.	N.A.
14	Elizabeth Obando B	1013589383	Formadora	STRD-FI	[Firma]	NA	NA	NA
15	Diego Armando Sabogal Giner	1012358645	Formador	STRD-FI	[Firma]	N.A.	N.A.	N.A.
16								
17								
18								

Con la suscripción del presente formulario, autorizo al IDRD así como a cualquier dependencia y/o área del Instituto, a realizar el tratamiento sobre mis datos personales con sujeción a lo establecido en sus Políticas de Protección de Datos Personales, atendiendo a las finalidades en ellas señaladas. Las Políticas pueden ser consultadas en la página web del IDRD: <https://www.idrd.gov.co/transparencia-acceso-informacion-publica/normativa/politicas-lineamientos-manuales>

GESTION DOCUMENTAL V.3