

**OBLIGACIÓN 1**

**CLASES PLANEADAS**

**ABRIL**

**CENTRO DE INTERES**

**FLAG FOOTBALL**

**GRUPO # 1**

**IED**

**ATABANZHA**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar la pelota de caucho hacia arriba y correr donde el compañero que esta ubicado a 3 mts quitarles los banderines y devolverse a coger la pelota antes de que caiga.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar la pelota de caucho hacia arriba y correr donde el compañero que esta ubicado a 3 mts quitarles los banderines y devolverse a coger la pelota antes de que caiga.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación visomanual, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos una actividad lúdica donde vamos a calentar por medio de juegos ya conocidos, como la lleva, cogidas aumentativas, la silla del rey o la reina, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular de lo que se aprendió en la clase de la semana anterior.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Le daremos continuidad al trabajo de la semana anterior, para ir mejorando la agilidad de los escolares y para que se sigan familiarizando con el cinturón y los banderines, Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Jugar a quitar un banderín a cada uno de los compañeros participantes de la sesión en el menor tiempo posible y sobre una zona delimitada, se cambiara el rol y el compañero que lo haga más rápido será el ganador del reto.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación visomanual, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una actividad lúdica donde vamos a calentar por medio de juegos ya conocidos, como la lleva, cogidas aumentativas, la silla del rey o la reina, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular de lo que se aprendió en la clase de la semana anterior.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Le daremos continuidad al trabajo de la semana anterior, para ir mejorando la agilidad de los escolares y para que se sigan familiarizando con el cinturón y los banderines, Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Jugar a quitar un banderín a cada uno de los compañeros participantes de la sesión en el menor tiempo posible y sobre una zona delimitada, se cambiara el rol y el compañero que lo haga más rápido será el ganador del reto.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Trabajaremos entre parejas para realizar una activación de forma lúdica, donde los estudiantes jugaran a no dejarse tocar la espalda, después las rodillas y por ultimo los tobillos, Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos trabajos entre conos para cambios de dirección y movimientos de cintura para aprender a fintar. - Trabajos de cambios de posición de los pies, donde involucraremos los movimientos de la pelvis en generar rotaciones rápidas y aprender a esquivar con los banderines. - Trabajos de velocidad de reacción donde el compañero debe perseguir a su par al comando de alguna estimulo para quitarle el Flag. Realizaremos la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Trabajaremos entre parejas para realizar una activación de forma lúdica, donde los estudiantes jugaran a no dejarse tocar la espalda, después las rodillas y por ultimo los tobillos, Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.			
TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos trabajos entre conos para cambios de dirección y movimientos de cintura para aprender a fintar. - Trabajos de cambios de posición de los pies, donde involucraremos los movimientos de la pelvis en generar rotaciones rápidas y aprender a esquivar con los banderines. - Trabajos de velocidad de reacción donde el compañero debe perseguir a su par al comando de alguna estimulo para quitarle el Flag. Realizaremos la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.			
TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.			
TIEMPO 20 minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.			
TIEMPO 20 minutos			





PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida. FASE CENTRAL : Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para seguir generando conciencia de que lleva un elemento en el cuerpo que tiene unas dimensiones que se deben proteger, para no perder, realizaremos 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, pero cada integrante cumplirá primero el roll de atacar y después cuando se dé la indicación cumplirá el roll de defender, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 10 mts. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 20 mts. - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 10 mts - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 20 mts - Realizaremos el snap y el quarterback lanzara el balón donde el formador ubique el aro, cambiaremos el roll después de 20 lanzamientos. Continuaremos con la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Jugaremos 3 vs 3 ejecutando el snap y cada equipo tendrá 3 down para realizar la anotación. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida. FASE CENTRAL : Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para seguir generando conciencia de que lleva un elemento en el cuerpo que tiene unas dimensiones que se deben proteger, para no perder, realizaremos 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, pero cada integrante cumplirá primero el roll de atacar y después cuando se dé la indicación cumplirá el roll de defender, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 10 mts. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 20 mts. - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 10 mts - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 20 mts - Realizaremos el snap y el quarterback lanzara el balón donde el formador ubique el aro, cambiaremos el roll después de 20 lanzamientos. Continuaremos con la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Jugaremos 3 vs 3 ejecutando el snap y cada equipo tendrá 3 down para realizar la anotación. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



**OBLIGACIÓN 1**

**CLASES PLANEADAS**

**ABRIL**

**CENTRO DE INTERES**

**FLAG FOOTBALL**

**GRUPO # 2**

**IED**

**ATABANZHA**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar la pelota de caucho hacia arriba y correr donde el compañero que esta ubicado a 3 mts quitarles los banderines y devolverse a coger la pelota antes de que caiga.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar la pelota de caucho hacia arriba y correr donde el compañero que esta ubicado a 3 mts quitarles los banderines y devolverse a coger la pelota antes de que caiga.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación visomanual, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos una actividad lúdica donde vamos a calentar por medio de juegos ya conocidos, como la lleva, cogidas aumentativas, la silla del rey o la reina, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular de lo que se aprendió en la clase de la semana anterior.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Le daremos continuidad al trabajo de la semana anterior, para ir mejorando la agilidad de los escolares y para que se sigan familiarizando con el cinturón y los banderines, Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Jugar a quitar un banderín a cada uno de los compañeros participantes de la sesión en el menor tiempo posible y sobre una zona delimitada, se cambiara el rol y el compañero que lo haga más rápido será el ganador del reto.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación visomanual, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos una actividad lúdica donde vamos a calentar por medio de juegos ya conocidos, como la lleva, cogidas aumentativas, la silla del rey o la reina, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular de lo que se aprendió en la clase de la semana anterior.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Le daremos continuidad al trabajo de la semana anterior, para ir mejorando la agilidad de los escolares y para que se sigan familiarizando con el cinturón y los banderines, Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Jugar a quitar un banderín a cada uno de los compañeros participantes de la sesión en el menor tiempo posible y sobre una zona delimitada, se cambiara el rol y el compañero que lo haga más rápido será el ganador del reto.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Trabajaremos entre parejas para realizar una activación de forma lúdica, donde los estudiantes jugaran a no dejarse tocar la espalda, después las rodillas y por ultimo los tobillos, Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos trabajos entre conos para cambios de dirección y movimientos de cintura para aprender a fintar. - Trabajos de cambios de posición de los pies, donde involucraremos los movimientos de la pelvis en generar rotaciones rápidas y aprender a esquivar con los banderines. - Trabajos de velocidad de reacción donde el compañero debe perseguir a su par al comando de alguna estimulo para quitarle el Flag. Realizaremos la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Trabajaremos entre parejas para realizar una activación de forma lúdica, donde los estudiantes jugaran a no dejarse tocar la espalda, después las rodillas y por ultimo los tobillos, Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos trabajos entre conos para cambios de dirección y movimientos de cintura para aprender a fintar. - Trabajos de cambios de posición de los pies, donde involucraremos los movimientos de la pelvis en generar rotaciones rápidas y aprender a esquivar con los banderines. - Trabajos de velocidad de reacción donde el compañero debe perseguir a su par al comando de alguna estimulo para quitarle el Flag. Realizaremos la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 8			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida. FASE CENTRAL : Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para seguir generando conciencia de que lleva un elemento en el cuerpo que tiene unas dimensiones que se deben proteger, para no perder, realizaremos 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, pero cada integrante cumplirá primero el roll de atacar y después cuando se dé la indicación cumplirá el roll de defender, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 10 mts. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 20 mts. - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 10 mts - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 20 mts - Realizaremos el snap y el quarterback lanzara el balón donde el formador ubique el aro, cambiaremos el roll después de 20 lanzamientos. Continuaremos con la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Jugaremos 3 vs 3 ejecutando el snap y cada equipo tendrá 3 down para realizar la anotación. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			





PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida. FASE CENTRAL : Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para seguir generando conciencia de que lleva un elemento en el cuerpo que tiene unas dimensiones que se deben proteger, para no perder, realizaremos 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, pero cada integrante cumplirá primero el roll de atacar y después cuando se dé la indicación cumplirá el roll de defender, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 10 mts. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 20 mts. - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 10 mts - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 20 mts - Realizaremos el snap y el quarterback lanzara el balón donde el formador ubique el aro, cambiaremos el roll después de 20 lanzamientos. Continuaremos con la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Jugaremos 3 vs 3 ejecutando el snap y cada equipo tendrá 3 down para realizar la anotación. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



**OBLIGACIÓN 1**

**CLASES PLANEADAS**

**ABRIL**

**CENTRO DE INTERES**

**FLAG FOOTBALL**

**GRUPO # 3**

**IED**

**ATABANZHA**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar la pelota de caucho hacia arriba y correr donde el compañero que esta ubicado a 3 mts quitarles los banderines y devolverse a coger la pelota antes de que caiga.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.

COGNITIVA :

Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.

PSICOSOCIAL :

Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.

LUDICA :

Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.

TEMA :

Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.

SUBTEMAS :

Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.

IMPLEMENTACION :

Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
Realizaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.

TIEMPO  
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.

TIEMPO  
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
Lanzar la pelota de caucho hacia arriba y correr donde el compañero que esta ubicado a 3 mts quitarles los banderines y devolverse a coger la pelota antes de que caiga.

TIEMPO  
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES  
Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.

TIEMPO  
20 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación visomanual, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos una actividad lúdica donde vamos a calentar por medio de juegos ya conocidos, como la lleva, cogidas aumentativas, la silla del rey o la reina, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular de lo que se aprendió en la clase de la semana anterior.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Le daremos continuidad al trabajo de la semana anterior, para ir mejorando la agilidad de los escolares y para que se sigan familiarizando con el cinturón y los banderines, Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Jugar a quitar un banderín a cada uno de los compañeros participantes de la sesión en el menor tiempo posible y sobre una zona delimitada, se cambiara el rol y el compañero que lo haga más rápido será el ganador del reto.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación visomanual, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una actividad lúdica donde vamos a calentar por medio de juegos ya conocidos, como la lleva, cogidas aumentativas, la silla del rey o la reina, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular de lo que se aprendió en la clase de la semana anterior.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Le daremos continuidad al trabajo de la semana anterior, para ir mejorando la agilidad de los escolares y para que se sigan familiarizando con el cinturón y los banderines, Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Jugar a quitar un banderín a cada uno de los compañeros participantes de la sesión en el menor tiempo posible y sobre una zona delimitada, se cambiara el rol y el compañero que lo haga más rápido será el ganador del reto.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Trabajaremos entre parejas para realizar una activación de forma lúdica, donde los estudiantes jugaran a no dejarse tocar la espalda, después las rodillas y por ultimo los tobillos, Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos trabajos entre conos para cambios de dirección y movimientos de cintura para aprender a fintar. - Trabajos de cambios de posición de los pies, donde involucraremos los movimientos de la pelvis en generar rotaciones rápidas y aprender a esquivar con los banderines. - Trabajos de velocidad de reacción donde el compañero debe perseguir a su par al comando de alguna estimulo para quitarle el Flag. Realizaremos la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			





PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Trabajaremos entre parejas para realizar una activación de forma lúdica, donde los estudiantes jugaran a no dejarse tocar la espalda, después las rodillas y por ultimo los tobillos, Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos trabajos entre conos para cambios de dirección y movimientos de cintura para aprender a fintar. - Trabajos de cambios de posición de los pies, donde involucraremos los movimientos de la pelvis en generar rotaciones rápidas y aprender a esquivar con los banderines. - Trabajos de velocidad de reacción donde el compañero debe perseguir a su par al comando de alguna estimulo para quitarle el Flag. Realizaremos la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida. FASE CENTRAL : Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para seguir generando conciencia de que lleva un elemento en el cuerpo que tiene unas dimensiones que se deben proteger, para no perder, realizaremos 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, pero cada integrante cumplirá primero el roll de atacar y después cuando se dé la indicación cumplirá el roll de defender, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 10 mts. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 20 mts. - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 10 mts - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 20 mts - Realizaremos el snap y el quarterback lanzara el balón donde el formador ubique el aro, cambiaremos el roll después de 20 lanzamientos. Continuaremos con la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Jugaremos 3 vs 3 ejecutando el snap y cada equipo tendrá 3 down para realizar la anotación. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



**OBLIGACIÓN 1**

**CLASES PLANEADAS**

**ABRIL**

**CENTRO DE INTERES**

**FLAG FOOTBALL**

**GRUPO # 4**

**IED**

**ATABANZHA**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar la pelota de caucho hacia arriba y correr donde el compañero que esta ubicado a 3 mts quitarles los banderines y devolverse a coger la pelota antes de que caiga.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar la pelota de caucho hacia arriba y correr donde el compañero que esta ubicado a 3 mts quitarles los banderines y devolverse a coger la pelota antes de que caiga.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación visomanual, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una actividad lúdica donde vamos a calentar por medio de juegos ya conocidos, como la lleva, cogidas aumentativas, la silla del rey o la reina, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular de lo que se aprendió en la clase de la semana anterior.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Le daremos continuidad al trabajo de la semana anterior, para ir mejorando la agilidad de los escolares y para que se sigan familiarizando con el cinturón y los banderines, Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 6 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Jugar a quitar un banderín a cada uno de los compañeros participantes de la sesión en el menor tiempo posible y sobre una zona delimitada, se cambiara el rol y el compañero que lo haga más rápido será el ganador del reto.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación visomanual, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y el manejo de las emociones.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos una actividad lúdica donde vamos a calentar por medio de juegos ya conocidos, como la lleva, cogidas aumentativas, la silla del rey o la reina, etc. Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular de lo que se aprendió en la clase de la semana anterior.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Le daremos continuidad al trabajo de la semana anterior, para ir mejorando la agilidad de los escolares y para que se sigan familiarizando con el cinturón y los banderines, Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. Seguimos por parejas con ejercicios de velocidad de reacción donde uno debe al sonido o a un estímulo, salir corriendo hasta una zona y el otro compañero debe perseguir a quitarle un banderín antes de que llegue a la zona estipulada. Continuaremos trabajando con parejas ya con pelotas de caucho a lanzar y atrapar de forma estática y en movimiento. Realizaremos lanzamientos hacia arriba y el compañero deberá pararse del piso para buscar la pelota y atraparla, cambiaremos el rol. Por último trabajaremos 2 vs 2 con balón y el objetivo es realizar entre parejas 10 pases sin que les quiten el banderín o intercepten el balón.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Jugar a quitar un banderín a cada uno de los compañeros participantes de la sesión en el menor tiempo posible y sobre una zona delimitada, se cambiara el rol y el compañero que lo haga más rápido será el ganador del reto.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Trabajaremos entre parejas para realizar una activación de forma lúdica, donde los estudiantes jugaran a no dejarse tocar la espalda, después las rodillas y por ultimo los tobillos, Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos trabajos entre conos para cambios de dirección y movimientos de cintura para aprender a fintar. - Trabajos de cambios de posición de los pies, donde involucraremos los movimientos de la pelvis en generar rotaciones rápidas y aprender a esquivar con los banderines. - Trabajos de velocidad de reacción donde el compañero debe perseguir a su par al comando de alguna estimulo para quitarle el Flag. Realizaremos la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
COGNITIVA : Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
PSICOSOCIAL : Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
LUDICA : Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
TEMA : Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
IMPLEMENTACION : Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad dirigida donde los estudiantes inician con una movilidad articular de forma ascendente, continuamos con una activación con movimientos coordinativos y desplazamientos con cambios de dirección y formas de desplazarse, de para atrás, saltando, de lado, etc. Trabajaremos entre parejas para realizar una activación de forma lúdica, donde los estudiantes jugaran a no dejarse tocar la espalda, después las rodillas y por ultimo los tobillos, Nos organizamos por parejas para realizar una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para familiarizarnos con el elemento y vamos a realizar 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada ves con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos trabajos entre conos para cambios de dirección y movimientos de cintura para aprender a fintar. - Trabajos de cambios de posición de los pies, donde involucraremos los movimientos de la pelvis en generar rotaciones rápidas y aprender a esquivar con los banderines. - Trabajos de velocidad de reacción donde el compañero debe perseguir a su par al comando de alguna estimulo para quitarle el Flag. Realizaremos la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Coordinación general, Equilibrio y Velocidad de reacción.			
<b>COGNITIVA :</b> Atención y concentración, Resolución de problemas motores y Seguimiento de instrucciones.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Trabajo en equipo y resolución de conflictos.			
<b>LUDICA :</b> Juego como medio de aprendizaje, y la motivación de participar en un deporte nuevo.			
<b>TEMA :</b> Desarrollo de habilidades motrices básicas mediante juegos cooperativos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinación visomanual, agilidad y velocidad de reacción.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> Discos, conos, balones, pelotas de caucho, pito, cinturones de flag, zona de espacio abierto, y buena hidratación.			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos un llamado a lista y empezaremos una actividad de calentamiento de forma lúdica, jugaremos la lleva, cogidas, cogidas aumentativas, continuaremos con una elongación muscular dirigida. FASE CENTRAL : Trabajaremos inicialmente por parejas cada uno con el cinturón para seguir generando conciencia de que lleva un elemento en el cuerpo que tiene unas dimensiones que se deben proteger, para no perder, realizaremos 1 vs 1 sin balón a quitar los banderines, pero cada integrante cumplirá primero el roll de atacar y después cuando se dé la indicación cumplirá el roll de defender, estaremos cambiando de parejas para que se enfrenten cada vez con un compañero distinto que genere movimientos y pautas diferentes. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 10 mts. - Realizaremos lanzamientos entre parejas en distancias de 20 mts. - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 10 mts - Realizaremos lanzamientos en movimiento entre parejas en distancias de 20 mts - Realizaremos el snap y el quarterback lanzara el balón donde el formador ubique el aro, cambiaremos el roll después de 20 lanzamientos. Continuaremos con la explicación de los nombres que se usan en ingles de las acciones que determinan el juego en el flag football, vamos hacer los movimientos y explicaremos cada uno en que momento se ejecuta y como se llama. Jugaremos 3 vs 3 ejecutando el snap y cada equipo tendrá 3 down para realizar la anotación. Hablaremos de la resolución de conflictos que se pueden presentar en las acciones de juego del flag football, y miraremos como se comporta cada estudiante al momento de presentar confusión en las acciones del juego.  TIEMPO 60 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Lanzar el balón de flag a una distancia de 5 mts hacia un aro que tendrá su compañero, el objetivo es pasarlo por dentro del aro, realizara 10 lanzamientos cada estudiante y el que más aciertos logre ganara.  TIEMPO 20 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Realizaremos una vuelta a la calma con un trote suave y una elongación muscular dirigida, organizaremos el grupo para hacer una retroalimentación de lo visto en clase, y recogeremos el material y la tula para llevarlo a la zona donde se debe guardar.  TIEMPO 20 minutos			

