

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			
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			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ATABANZHA			Nombre Instructor: Christian Camilo Quintero Quintero	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes FLAG FOOTBALL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FLAG FOOTBALL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140923178	JUAN SEBASTIAN RONCANCIO			Asistio
1023002810	DAVID SANTIAGO OCAMPO			Asistio
1022995779	JOSUE DANIEL RODRIGUEZ			Asistio
1019103787	DILAN ALEXANDER PULIDO			Asistio
1140924494	MELANIE YARITZA MUÑOZ			Asistio