

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

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ATABANZHA			Nombre Instructor: Christian Camilo Quintero Quintero	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes FLAG FOOTBALL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	FLAG FOOTBALL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140925859	KEVIN SANTIAGO PANQUEBA			Asistio
1140926463	JOHANN CAMILO MORALES			Asistio
1019103785	JOSTIN DUVAN PULIDO			Asistio
1140925877	KEVIN SANTIAGO MONTEJO			Asistio
1028668111	LUIS ANGEL CARDENAS			Asistio