

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 | | | |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|--------------|----------------------------|------------------------------------|---|------------|
| 1. ATABANZHA | | | Nombre Instructor: Christian Camilo Quintero Quintero | |
| 2. Fecha: | 2026-04-14 | 5. Centro de Interes FLAG FOOTBALL | 8. Localidad: Usme | |
| 3. Hora: | Martes, 12:30:00, 14:30:00 | 6. N° de Sesion: 4 | 9. N° de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | FLAG FOOTBALL 2 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 1141339148 | JUAN ESTEBAN PARDO | | | Asistio |
| 1140925854 | VALERIA FERNANDEZ | | | Asistio |
| 1140926762 | TOMAS MURCIA | | | Asistio |
| 1023006240 | SAMUEL DAVID HERNANDEZ | | | Asistio |
| 1029286717 | KEVIN ADRIAN VELEZ | | | Asistio |
| 1028788765 | EMMANUEL CAMACHO | | | Asistio |
| 1023000562 | MIGUEL ANGEL DUEÑAS | | | Asistio |