

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			