

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			

