

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ATABANZHA (IED) (ATABANZHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Christian Camilo Quintero Quintero
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FLAG FOOTBALL	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
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:	2026-04-10	5. Centro de Interes FLAG FOOTBALL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	FLAG FOOTBALL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140930166	ARICK JUAN PABLO AVILA			Asistio
1013151339	EMIR ANDRES LOPEZ			Asistio
1013148730	DYLAND MANUEL CARDENAS			Asistio
1030690686	SAMUEL DAVID AMOROCHO			Asistio
1023030610	DILAN SANTIAGO RIOS			Asistio
1011246968	DAVID SANTIAGO HURTADO			Asistio