

OBLIGACION 2

GRUPO 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-02 | 4. HORA: | Martes,07:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 14 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 14 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos)

COGNITIVA :

Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades.

PSICOSOCIAL :

Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias.

LUDICA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

TEMA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

SUBTEMAS :

Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento, dribling y pases

IMPLEMENTACION :

balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de lanzamiento, pases, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo, la empatía. Se le explica la actividad a realizar. 3, Se hace un Circulo con los estudiantes el cuál tendrán que realizar pases entre ellos, un total de 21 pases, durante la actividad las reglas son; no durar más de tres segundos con el balón, lanzar por encima de la cabeza, no devolverle el balón al compañero que acaba de hacer el pase, Una variante que se realiza es que el al realizar los pases los compañeros tendrán que correr hasta el sitio o lugar al que recepciono el pase al compañero, y todos tendrán que hacer la misma actividad, una de las reglas es que no pueden correr con el balón, si el balón cae al suelo se les realizará una actividad para todos ya sea (darle una vuelta a la cancha, un minuto en cuadrupedia, sentadillas) Cada estudiante tendrá un balón de balonmano estos tendrán que realizar los siguientes ejercicios. Hidratación

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
4. se les explica nuevamente las posiciones en la parte defensiva a los estudiantes, esto se realizara por un tiempo determinado por el formador, tendrán que realiza lanzamientos o pases entre ellos, el compañero recepciona sin dejar caer el balón, tendrán que tener en cuenta las reglas explicadas para el juego. 5. Se desplazarán cada vez que realicen el pase al compañero donde se hizo el pase. Este tendrá que ser muy veloz al llegar, antes de que el compañero realice un lanzamiento al compañero. 6 se refuerza lo enseñado en la clase donde los jugadores se ubican en las posiciones explicadas, los estudiantes realizaran pases sin que el balón caiga al suelo, cuando el formador diga cambio, cada uno tendrá que buscar otra posición diferente al que estaba y seguirán realizando pases. 5. se realiza un partido entre los equipos teniendo en cuenta lo enseñado, las posiciones defensivas, las reglas de balonmano y el trabajo en equipo, se realizará por tiempo para hacer rotaciones de equipo.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :

ACTIVIDADES
los estudiantes se colocarán en un círculo y en el centro de este ira dos jugador, el objetivo es hacerle pases al del centro y estos les hace el pase al de la mano derecha del compañero que le acabo de hacer el pase, cada vez que cualquier jugador se hagan los pases tendrán que correr e intercambiar de posiciones, el balón no tienen que caer al suelo, o los jugadores equivocasen a la hora de su ubicación, volverán a empezar hasta que lo logren.

TIEMPO
15

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|------------------------|---------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO | | | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE | |
| 2. Fecha: | 2026-06-02 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,07:30:00,10:30:00 | 6. N° de Sesion: 14 | 9. N° de Semana: 14 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 1 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 1097119853 | KEINER STIVEN PINEDA | | | Asistio |
| 1011229294 | BREHINER ESTEVAN PRADO | | | Asistio |
| 1028498851 | MARIA JOSE QUEMBA | | | Asistio |
| 1145226313 | DAVID ALEJANDRO RODRIGUEZ | | | Asistio |
| 1021315035 | SHEYLA SAMANTHA RODRIGUEZ | | | No asistio |
| 1066884837 | SAMUEL JOEL ROMERO | | | No asistio |
| 1028669105 | JHON DEREK ROMERO | | | Asistio |
| 1012410634 | KEVIN ALEJANDRO RUIZ | | | No asistio |
| 1016728937 | MARIA PAULA SALAZAR | | | No asistio |
| 1023398558 | JUAN JOSE SALAZAR | | | No asistio |
| 1170963661 | YULY ESPERANZA SALAZAR | | | Asistio |
| 1072194282 | CAMILA ANDREA SUAREZ | | | Asistio |
| 1023399507 | EDWIN SANTIAGO TORRES | | | Asistio |
| 1150943219 | CELENY SOFIA VASQUEZ | | | Asistio |
| 1031156942 | DIEGO ALEJANDRO ZAMBRANO | | | No asistio |
| 1038126172 | DAYANA SILGADO | | | Asistio |
| 1146132647 | SANTIAGO SUAREZ | | | Asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-09 | 4. HORA: | Martes,07:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 15 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 15 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, correr, caminar).

COGNITIVA :

Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades.

PSICOSOCIAL :

Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias.

LUDICA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

TEMA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

SUBTEMAS :

Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento y fuerza

IMPLEMENTACION :

balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de lanzamiento, pases, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo. Se le explica la actividad a realizar. 3.La lleva. Se selecciona un jugador el cuál se llamará la lleva, este tendrá que tocar un compañero a la cual convertirá en lleva, por lo tanto los compañeros tendrán que correr o desplazarse por un espacio indicado por el formador respetando los límites y reglas, la lleva para hacerse notar llevara un plato en la mano, en la cual lo entregará a la persona que sea tocada, para que todos sepan quien es el jugador que está cogiendo a los demás, se realiza por un tiempo determinado para que sea ágil y divertido. Variante: la lleva con dos o tres jugadores, cada uno de ellos tendrá un plato en la mano para identificarse, el que toquen le entregará su plato. El juego se realizará por tiempo determinado.

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
4. se colocan por parejas los estudiantes con un balón, se colocan las parejas a lineadas sobre la lateral de la cancha, donde con su compañero tendrá que lanzar o hacer el pase y recepcionar sin dejar caer el balón, teniendo en cuenta que el hombro tiene que estar por el nivel o encima de la cabeza y su pie contrario adelante para tener un mejor lanzamiento y fuerza. Cada tiempo determinado un jugador dará un paso mas alejado, para ir teniendo mas dificultad, mas fuerza al lanzar. 5. Los jugadores se colocarán en cada línea de la cancha enfrentándose entre sí, en el medio de ellos abra un cono, el cual tienen que botarlo al suelo, teniendo en cuenta la técnica de pase explicada. Se coloca por tiempo determinado y el que tire mas el cono dentro de los compañeros enfrentados, es el ganador 8. se dividen la cancha en cuatro partes y se realiza un partido entre los equipos, el cual estarán dividido en 8 grupos, donde se enfrentarán entre ellos, en cada línea tendrán un cono a cada extremo de las canchas, al botar el cono significa que es un gol a favor del equipo que lanzo, tendrán que realizar pases, no se puede correr con el balón y no se pueden tocar sino bloquear entre ellos sin ocurrir a la falta, tener en cuenta los tres segundos.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :

ACTIVIDADES
Se colocan conos al frente de los jugadores a una buena distancia, los jugadores desde un punto determinado tienen que botarlos, el equipo se enfrentara a otro y cuando boten todos se parara el tiempo, el que sea mas rápido en tirar los conos ganara el reto.

TIEMPO
15

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|------------------------|---------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO | | | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE | |
| 2. Fecha: | 2026-06-09 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,07:30:00,10:30:00 | 6. N° de Sesion: 15 | 9. N° de Semana: 15 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 1 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 1097119853 | KEINER STIVEN PINEDA | | | Asistio |
| 1011229294 | BREHINER ESTEVAN PRADO | | | Asistio |
| 1028498851 | MARIA JOSE QUEMBA | | | Asistio |
| 1145226313 | DAVID ALEJANDRO RODRIGUEZ | | | Asistio |
| 1021315035 | SHEYLA SAMANTHA RODRIGUEZ | | | Asistio |
| 1066884837 | SAMUEL JOEL ROMERO | | | Asistio |
| 1028669105 | JHON DEREK ROMERO | | | Asistio |
| 1012410634 | KEVIN ALEJANDRO RUIZ | | | Asistio |
| 1016728937 | MARIA PAULA SALAZAR | | | Asistio |
| 1023398558 | JUAN JOSE SALAZAR | | | Asistio |
| 1170963661 | YULY ESPERANZA SALAZAR | | | Asistio |
| 1072194282 | CAMILA ANDREA SUAREZ | | | No asistio |
| 1023399507 | EDWIN SANTIAGO TORRES | | | No asistio |
| 1150943219 | CELENY SOFIA VASQUEZ | | | Asistio |
| 1031156942 | DIEGO ALEJANDRO ZAMBRANO | | | Asistio |
| 1038126172 | DAYANA SILGADO | | | No asistio |
| 1146132647 | SANTIAGO SUAREZ | | | Asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-16 | 4. HORA: | Martes,07:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 16 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 16 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, correr, caminar).

COGNITIVA :

Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades.

PSICOSOCIAL :

Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias

LUDICA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

TEMA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

SUBTEMAS :

Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento y fuerza

IMPLEMENTACION :

balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo. Se le explica la actividad a realizar. 3. Juego de los ponchados: Se escogen dos equipos, estos se diferencian por tener la camisa blanca y la chaqueta. Un equipo ponchara y el otro tendrá que no dejarse tocar con el balón, al lograrlo este tendrá que salir y esperar hasta que se termine el tiempo o todo su equipo quede ponchado. Las reglas del juego para los que ponchan, no podrán correr con la pelota, pueden hacer pases entre ellos todos los que quieran. El equipo contrario no podrá salirse de las líneas ya reglamentadas, no se debe dejar tocar del balón en ninguna parte de su cuerpo. Cuando un equipo termine de hacer la actividad se intercambian los roles, para que todos exploren las diferentes formas del juego.

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
4. se hacen grupos de estudiantes en parejas, se enumeran número 1 y 2. El número 1 toca la línea lateral de la cancha y el número 2 se hace detrás de él. El que está adelante tendrá que driblar en el puesto durante un minuto sin que el balón se salga de su lugar, al terminar el tiempo le toca al compañero. 2. Luego driblan en tres formas diferentes: alto (hasta la cintura) medio (hasta las rodillas) bajo (hasta los tobillos) tendrán que realizarlo por tiempo que el formador les indicará los cambios, pasará su compañero luego para realizar los mismos movimientos. 5. Los jugadores se colocarán en cada línea de la cancha el jugador con la pelota debe ir de una línea final a un punto inicial, driblando a nivel de la cintura, en la rodilla y en la pantorrilla, con mano derecha, luego con izquierda e intervalo. enfrentándose entre sí, en el medio de ellos abra un cono, el cual tienen que botarlo al suelo, teniendo en cuenta la técnica de pase explicada. Se coloca por tiempo determinado y el que tire mas el cono dentro de los compañeros enfrentados, es el ganador 8. se dividen la cancha en cuatro partes y se realiza un partido entre los equipos, el cual estarán dividido en 8 grupos, donde se enfrentarán entre ellos, en cada línea tendrán un cono a cada extremo de las canchas, al botar el cono significa que es un gol a favor del equipo que lanzo, tendrán que realizar pases y driblar, colocando en práctica lo aprendido. no se puede correr con el balón y no se pueden tocar sino bloquear entre ellos sin ocurrir a la falta, tener en cuenta los tres segundos.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :

ACTIVIDADES
Se colocan conos al frente de los jugadores a una buena distancia, los jugadores desde un punto determinado tienen que salir lo más rápido posible pero driblando y lanzar el balón y botarlos o por lo menos intentarlo el que sea más rápido en tirar los conos ganara el reto.

TIEMPO
15

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|------------------------|---------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO | | | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE | |
| 2. Fecha: | 2026-06-16 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Martes,07:30:00,10:30:00 | 6. N° de Sesion: 16 | 9. N° de Semana: 16 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 1 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 1097119853 | KEINER STIVEN PINEDA | | | Asistio |
| 1011229294 | BREHINER ESTEVAN PRADO | | | Asistio |
| 1028498851 | MARIA JOSE QUEMBA | | | Asistio |
| 1145226313 | DAVID ALEJANDRO RODRIGUEZ | | | Asistio |
| 1021315035 | SHEYLA SAMANTHA RODRIGUEZ | | | No asistio |
| 1066884837 | SAMUEL JOEL ROMERO | | | No asistio |
| 1028669105 | JHON DEREK ROMERO | | | Asistio |
| 1012410634 | KEVIN ALEJANDRO RUIZ | | | Asistio |
| 1016728937 | MARIA PAULA SALAZAR | | | Asistio |
| 1023398558 | JUAN JOSE SALAZAR | | | Asistio |
| 1170963661 | YULY ESPERANZA SALAZAR | | | No asistio |
| 1072194282 | CAMILA ANDREA SUAREZ | | | No asistio |
| 1023399507 | EDWIN SANTIAGO TORRES | | | Asistio |
| 1150943219 | CELENY SOFIA VASQUEZ | | | Asistio |
| 1031156942 | DIEGO ALEJANDRO ZAMBRANO | | | Asistio |
| 1038126172 | DAYANA SILGADO | | | Asistio |
| 1146132647 | SANTIAGO SUAREZ | | | Asistio |

OBLIGACION 2

GRUPO 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-04 | 4. HORA: | Jueves,07:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 14 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 14 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos)

COGNITIVA :

Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades.

PSICOSOCIAL :

Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias.

LUDICA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

TEMA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

SUBTEMAS :

Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento, dribling y pases

IMPLEMENTACION :

balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de lanzamiento, pases, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo, la empatía. Se le explica la actividad a realizar. 3, Se hace un Circulo con los estudiantes el cuál tendrán que realizar pases entre ellos, un total de 21 pases, durante la actividad las reglas son; no durar más de tres segundos con el balón, lanzar por encima de la cabeza, no devolverle el balón al compañero que acaba de hacer el pase, Una variante que se realiza es que el al realizar los pases los compañeros tendrán que correr hasta el sitio o lugar al que recepciono el pase al compañero, y todos tendrán que hacer la misma actividad, una de las reglas es que no pueden correr con el balón, si el balón cae al suelo se les realizará una actividad para todos ya sea (darle una vuelta a la cancha, un minuto en cuadrupedia, sentadillas) Cada estudiante tendrá un balón de balonmano estos tendrán que realizar los siguientes ejercicios. Hidratación

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
4. se les explica nuevamente las posiciones en la parte defensiva a los estudiantes, esto se realizara por un tiempo determinado por el formador, tendrán que realiza lanzamientos o pases entre ellos, el compañero recepciona sin dejar caer el balón, tendrán que tener en cuenta las reglas explicadas para el juego. 5. Se desplazarán cada vez que realicen el pase al compañero donde se hizo el pase. Este tendrá que ser muy veloz al llegar, antes de que el compañero realice un lanzamiento al compañero. 6 se refuerza lo enseñado en la clase donde los jugadores se ubican en las posiciones explicadas, los estudiantes realizaran pases sin que el balón caiga al suelo, cuando el formador diga cambio, cada uno tendrá que buscar otra posición diferente al que estaba y seguirán realizando pases. 5. se realiza un partido entre los equipos teniendo en cuenta lo enseñado, las posiciones defensivas, las reglas de balonmano y el trabajo en equipo, se realizará por tiempo para hacer rotaciones de equipo.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :

ACTIVIDADES
los estudiantes se colocarán en un círculo y en el centro de este ira dos jugador, el objetivo es hacerle pases al del centro y estos les hace el pase al de la mano derecha del compañero que le acabo de hacer el pase, cada vez que cualquier jugador se hagan los pases tendrán que correr e intercambiar de posiciones, el balón no tienen que caer al suelo, o los jugadores equivocasen a la hora de su ubicación, volverán a empezar hasta que lo logren.

TIEMPO
15

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO | | | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE | |
| 2. Fecha: | 2026-06-04 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,07:30:00,10:30:00 | 6. N° de Sesion: 14 | 9. N° de Semana: 14 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 2 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 7058897 | NICOLAS DANIEL ISTURIZ | | | Asistio |
| 1146130945 | CRISTIAN ANDRES LEAL | | | Asistio |
| 1122930886 | SAMUEL DAVID LEYTON | | | Asistio |
| 1030665160 | ALISSON LOPEZ | | | Asistio |
| 1033780861 | GABRIEL FABIAN LOZANO | | | Asistio |
| 1121542568 | JHONNARIO MACHADO | | | Asistio |
| 1013140375 | ERICK NICOLAS NARVAEZ | | | Asistio |
| 1146129656 | JAIDEN SANTIAGO OTELO | | | Asistio |
| 1030660350 | ALEXA PAEZ | | | Asistio |
| 1011226571 | DIEGO FERNANDO QUINTERO | | | Asistio |
| N99144399068 | JORGE ANDRES RAMIREZ | | | Asistio |
| 1021687100 | EVELIN CHARIT RAMIREZ | | | Asistio |
| 1195464632 | ELENA ISABEL RAMIREZ | | | Asistio |
| 1073488109 | ANGELICA PAOLA RODRIGUEZ | | | Asistio |
| 1104832811 | LAURA VALENTINA RUIZ | | | Asistio |
| 6159943 | DYLAN ALEJANDRO SALLAS | | | Asistio |
| 1141338426 | JULIAN DAVID SANCHEZ | | | Asistio |
| 1022390004 | DANIEL STEVEN SANCHEZ | | | Asistio |
| 1028894012 | LAURA MARIA TARAPUES | | | Asistio |
| 1031835784 | MARIA CATALINA TORRES | | | Asistio |
| 1022411096 | SARA VALERIA VANEGAS | | | Asistio |
| 1028789882 | EMILY SOFIA ZAMBRANO | | | Asistio |
| N158954927715 | CHEINITH ALESSANDRA HERNANDEZ | | | Asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-11 | 4. HORA: | Jueves,07:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 15 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 15 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, correr, caminar).

COGNITIVA :

Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades.

PSICOSOCIAL :

Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias.

LUDICA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

TEMA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

SUBTEMAS :

Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento y fuerza

IMPLEMENTACION :

balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de lanzamiento, pases, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo. Se le explica la actividad a realizar. 3.La lleva. Se selecciona un jugador el cuál se llamará la lleva, este tendrá que tocar un compañero a la cual convertirá en lleva, por lo tanto los compañeros tendrán que correr o desplazarse por un espacio indicado por el formador respetando los límites y reglas, la lleva para hacerse notar llevara un plato en la mano, en la cual lo entregará a la persona que sea tocada, para que todos sepan quien es el jugador que está cogiendo a los demás, se realiza por un tiempo determinado para que sea ágil y divertido. Variante: la lleva con dos o tres jugadores, cada uno de ellos tendrá un plato en la mano para identificarse, el que toquen le entregará su plato. El juego se realizará por tiempo determinado.

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
4. se colocan por parejas los estudiantes con un balón, se colocan las parejas a lineadas sobre la lateral de la cancha, donde con su compañero tendrá que lanzar o hacer el pase y recepcionar sin dejar caer el balón, teniendo en cuenta que el hombro tiene que estar por el nivel o encima de la cabeza y su pie contrario adelante para tener un mejor lanzamiento y fuerza. Cada tiempo determinado un jugador dará un paso mas alejado, para ir teniendo mas dificultad, mas fuerza al lanzar. 5. Los jugadores se colocarán en cada línea de la cancha enfrentándose entre sí, en el medio de ellos abra un cono, el cual tienen que botarlo al suelo, teniendo en cuenta la técnica de pase explicada. Se coloca por tiempo determinado y el que tire mas el cono dentro de los compañeros enfrentados, es el ganador 8. se dividen la cancha en cuatro partes y se realiza un partido entre los equipos, el cual estarán dividido en 8 grupos, donde se enfrentarán entre ellos, en cada línea tendrán un cono a cada extremo de las canchas, al botar el cono significa que es un gol a favor del equipo que lanzo, tendrán que realizar pases, no se puede correr con el balón y no se pueden tocar sino bloquear entre ellos sin ocurrir a la falta, tener en cuenta los tres segundos.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :

ACTIVIDADES
Se colocan conos al frente de los jugadores a una buena distancia, los jugadores desde un punto determinado tienen que botarlos, el equipo se enfrentara a otro y cuando boten todos se parara el tiempo, el que sea mas rápido en tirar los conos ganara el reto.

TIEMPO
15

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO | | | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE | |
| 2. Fecha: | 2026-06-11 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,07:30:00,10:30:00 | 6. N° de Sesion: 15 | 9. N° de Semana: 15 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 2 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 7058897 | NICOLAS DANIEL ISTURIZ | | | No asistio |
| 1146130945 | CRISTIAN ANDRES LEAL | | | No asistio |
| 1122930886 | SAMUEL DAVID LEYTON | | | No asistio |
| 1030665160 | ALISSON LOPEZ | | | No asistio |
| 1033780861 | GABRIEL FABIAN LOZANO | | | No asistio |
| 1121542568 | JHONNARIO MACHADO | | | No asistio |
| 1013140375 | ERICK NICOLAS NARVAEZ | | | No asistio |
| 1146129656 | JAIDEN SANTIAGO OTELO | | | No asistio |
| 1030660350 | ALEXA PAEZ | | | No asistio |
| 1011226571 | DIEGO FERNANDO QUINTERO | | | No asistio |
| N99144399068 | JORGE ANDRES RAMIREZ | | | No asistio |
| 1021687100 | EVELIN CHARIT RAMIREZ | | | No asistio |
| 1195464632 | ELENA ISABEL RAMIREZ | | | No asistio |
| 1073488109 | ANGELICA PAOLA RODRIGUEZ | | | No asistio |
| 1104832811 | LAURA VALENTINA RUIZ | | | No asistio |
| 6159943 | DYLAN ALEJANDRO SALLAS | | | No asistio |
| 1141338426 | JULIAN DAVID SANCHEZ | | | No asistio |
| 1022390004 | DANIEL STEVEN SANCHEZ | | | No asistio |
| 1028894012 | LAURA MARIA TARAPUES | | | No asistio |
| 1031835784 | MARIA CATALINA TORRES | | | No asistio |
| 1022411096 | SARA VALERIA VANEGAS | | | No asistio |
| 1028789882 | EMILY SOFIA ZAMBRANO | | | No asistio |
| N158954927715 | CHEINITH ALESSANDRA HERNANDEZ | | | No asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|--|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-18 | 4. HORA: | Jueves,07:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 16 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 16 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, correr, caminar). | | | |
| COGNITIVA : Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades. | | | |
| PSICOSOCIAL : Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias | | | |
| LUDICA : Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo. | | | |
| TEMA : Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo. | | | |
| SUBTEMAS : Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento y fuerza | | | |
| IMPLEMENTACION : balón, pito, cronometro. platos | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo. Se le explica la actividad a realizar. 3. Juego de los ponchados: Se escogen dos equipos, estos se diferencian por tener la camisa blanca y la chaqueta. Un equipo ponchara y el otro tendrá que no dejarse tocar con el balón, al lograrlo este tendrá que salir y esperar hasta que se termine el tiempo o todo su equipo quede ponchado. Las reglas del juego para los que ponchan, no podrán correr con la pelota, pueden hacer pases entre ellos todos los que quieran. El equipo contrario no podrá salirse de las líneas ya reglamentadas, no se debe dejar tocar del balón en ninguna parte de su cuerpo. Cuando un equipo termine de hacer la actividad se intercambian los roles, para que todos exploren las diferentes formas del juego. TIEMPO 10 15 20 20 15 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4. se hacen grupos de estudiantes en parejas, se enumeran número 1 y 2. El número 1 toca la línea lateral de la cancha y el número 2 se hace detrás de él. El que está adelante tendrá que driblar en el puesto durante un minuto sin que el balón se salga de su lugar, al terminar el tiempo le toca al compañero. 2. Luego driblan en tres formas diferentes: alto (hasta la cintura) medio (hasta las rodillas) bajo (hasta los tobillos) tendrán que realizarlo por tiempo que el formador les indicará los cambios, pasará su compañero luego para realizar los mismos movimientos. 5. Los jugadores se colocarán en cada línea de la cancha el jugador con la pelota debe ir de una línea final a un punto inicial, driblando a nivel de la cintura, en la rodilla y en la pantorrilla, con mano derecha, luego con izquierda e intervalo. enfrentándose entre sí, en el medio de ellos abra un cono, el cual tienen que botarlo al suelo, teniendo en cuenta la técnica de pase explicada. Se coloca por tiempo determinado y el que tire mas el cono dentro de los compañeros enfrentados, es el ganador 8. se dividen la cancha en cuatro partes y se realiza un partido entre los equipos, el cual estarán dividido en 8 grupos, donde se enfrentarán entre ellos, en cada línea tendrán un cono a cada extremo de las canchas, al botar el cono significa que es un gol a favor del equipo que lanzo, tendrán que realizar pases y driblar, colocando en práctica lo aprendido. no se puede correr con el balón y no se pueden tocar sino bloquear entre ellos sin ocurrir a la falta, tener en cuenta los tres segundos. TIEMPO 20 20 20 20 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Se colocan conos al frente de los jugadores a una buena distancia, los jugadores desde un punto determinado tienen que salir lo más rápido posible pero driblando y lanzar el balón y botarlos o por lo menos intentarlo el que sea más rápido en tirar los conos ganara el reto. TIEMPO 15 | | | |

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

OBLIGACION 2

GRUPO 3

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-04 | 4. HORA: | Jueves, 14:00:00, 17:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 14 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 14 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos)

COGNITIVA :

Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades.

PSICOSOCIAL :

Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias.

LUDICA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

TEMA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

SUBTEMAS :

Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento, dribling y pases

IMPLEMENTACION :

balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de lanzamiento, pases, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo, la empatía. Se le explica la actividad a realizar. 3, Se hace un Círculo con los estudiantes el cuál tendrán que realizar pases entre ellos, un total de 21 pases, durante la actividad las reglas son; no durar más de tres segundos con el balón, lanzar por encima de la cabeza, no devolverle el balón al compañero que acaba de hacer el pase, Una variante que se realiza es que el al realizar los pases los compañeros tendrán que correr hasta el sitio o lugar al que recepciono el pase al compañero, y todos tendrán que hacer la misma actividad, una de las reglas es que no pueden correr con el balón, si el balón cae al suelo se les realizará una actividad para todos ya sea (darle una vuelta a la cancha, un minuto en cuadrupedia, sentadillas) Cada estudiante tendrá un balón de balonmano estos tendrán que realizar los siguientes ejercicios. Hidratación

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
4. se les explica nuevamente las posiciones en la parte defensiva a los estudiantes, esto se realizara por un tiempo determinado por el formador, tendrán que realiza lanzamientos o pases entre ellos, el compañero recepciona sin dejar caer el balón, tendrán que tener en cuenta las reglas explicadas para el juego. 5. Se desplazarán cada vez que realicen el pase al compañero donde se hizo el pase. Este tendrá que ser muy veloz al llegar, antes de que el compañero realice un lanzamiento al compañero. 6 se refuerza lo enseñado en la clase donde los jugadores se ubican en las posiciones explicadas, los estudiantes realizaran pases sin que el balón caiga al suelo, cuando el formador diga cambio, cada uno tendrá que buscar otra posición diferente al que estaba y seguirán realizando pases. 5. se realiza un partido entre los equipos teniendo en cuenta lo enseñado, las posiciones defensivas, las reglas de balonmano y el trabajo en equipo, se realizará por tiempo para hacer rotaciones de equipo.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :

ACTIVIDADES
los estudiantes se colocarán en un círculo y en el centro de este ira dos jugador, el objetivo es hacerle pases al del centro y estos les hace el pase al de la mano derecha del compañero que le acabo de hacer el pase, cada vez que cualquier jugador se hagan los pases tendrán que correr e intercambiar de posiciones, el balón no tienen que caer al suelo, o los jugadores equivocasen a la hora de su ubicación, volverán a empezar hasta que lo logren.

TIEMPO
15

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO | | | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE | |
| 2. Fecha: | 2026-06-04 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,14:00:00,17:00:00 | 6. N° de Sesion: 14 | 9. N° de Semana: 14 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 3 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 4860082 | KATE VALENTINA MAGALLANES | | | Asistio |
| 1021686297 | DANNA ISABELLA MALAGON | | | Asistio |
| 1028497992 | LUIS SANTIAGO MARTINEZ | | | Asistio |
| 1141343053 | NICOLLE ALEJANDRA MARTINEZ | | | Asistio |
| 1030661615 | MADISON CAMILA MORENO | | | Asistio |
| 1013142318 | ANGIE TATIANA NARVAEZ | | | Asistio |
| 1076985997 | WILTON TOMAS OLAVE | | | No asistio |
| 1011229884 | SHAIRA NICKOLLE ORTIZ | | | Asistio |
| 1077730316 | MADELEINE OYOLA | | | Asistio |
| 1081412717 | MAICOL ESTIVEN PARRA | | | No asistio |
| 1033780847 | DANA ISABELLA PEREZ | | | Asistio |
| 1146131193 | HAMBAR DANIELA PINILLA | | | No asistio |
| 1013142983 | NATHALY PUERTAS | | | No asistio |
| 1016601591 | YISETH SOFIA QUINTERO | | | Asistio |
| 1091366140 | HEILY VALERIA RICO | | | Asistio |
| N37666725911 | BARBARA VICTORIA RIOS | | | Asistio |
| 1099964569 | SARA ISABEL ROBLES | | | Asistio |
| 1016084789 | PAULA DANIELA RODRIGUEZ | | | Asistio |
| 1028876086 | MARIANA ROZO | | | Asistio |
| 1029658052 | MICHAEL ANDRES SOLANO | | | No asistio |
| 1028821397 | JUAN SEBASTIAN VARGAS | | | Asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-11 | 4. HORA: | Jueves, 14:00:00, 17:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 15 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 15 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, correr, caminar).

COGNITIVA :

Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades.

PSICOSOCIAL :

Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias.

LUDICA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

TEMA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

SUBTEMAS :

Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento y fuerza

IMPLEMENTACION :

balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de lanzamiento, pases, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo. Se le explica la actividad a realizar. 3.La lleva. Se selecciona un jugador el cuál se llamará la lleva, este tendrá que tocar un compañero a la cual convertirá en lleva, por lo tanto los compañeros tendrán que correr o desplazarse por un espacio indicado por el formador respetando los límites y reglas, la lleva para hacerse notar llevara un plato en la mano, en la cual lo entregará a la persona que sea tocada, para que todos sepan quien es el jugador que está cogiendo a los demás, se realiza por un tiempo determinado para que sea ágil y divertido. Variante: la lleva con dos o tres jugadores, cada uno de ellos tendrá un plato en la mano para identificarse, el que toquen le entregará su plato. El juego se realizará por tiempo determinado.

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
4. se colocan por parejas los estudiantes con un balón, se colocan las parejas a lineadas sobre la lateral de la cancha, donde con su compañero tendrá que lanzar o hacer el pase y recepcionar sin dejar caer el balón, teniendo en cuenta que el hombro tiene que estar por el nivel o encima de la cabeza y su pie contrario adelante para tener un mejor lanzamiento y fuerza. Cada tiempo determinado un jugador dará un paso mas alejado, para ir teniendo mas dificultad, mas fuerza al lanzar. 5. Los jugadores se colocarán en cada línea de la cancha enfrentándose entre sí, en el medio de ellos abra un cono, el cual tienen que botarlo al suelo, teniendo en cuenta la técnica de pase explicada. Se coloca por tiempo determinado y el que tire mas el cono dentro de los compañeros enfrentados, es el ganador 8. se dividen la cancha en cuatro partes y se realiza un partido entre los equipos, el cual estarán dividido en 8 grupos, donde se enfrentarán entre ellos, en cada línea tendrán un cono a cada extremo de las canchas, al botar el cono significa que es un gol a favor del equipo que lanzo, tendrán que realizar pases, no se puede correr con el balón y no se pueden tocar sino bloquear entre ellos sin ocurrir a la falta, tener en cuenta los tres segundos.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :

ACTIVIDADES
Se colocan conos al frente de los jugadores a una buena distancia, los jugadores desde un punto determinado tienen que botarlos, el equipo se enfrentara a otro y cuando boten todos se parara el tiempo, el que sea mas rápido en tirar los conos ganara el reto.

TIEMPO
15

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|------------------------|----------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO | | | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE | |
| 2. Fecha: | 2026-06-11 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Jueves,14:00:00,17:00:00 | 6. N° de Sesion: 15 | 9. N° de Semana: 15 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 3 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 4860082 | KATE VALENTINA MAGALLANES | | | No asistio |
| 1021686297 | DANNA ISABELLA MALAGON | | | No asistio |
| 1028497992 | LUIS SANTIAGO MARTINEZ | | | No asistio |
| 1141343053 | NICOLLE ALEJANDRA MARTINEZ | | | No asistio |
| 1030661615 | MADISON CAMILA MORENO | | | No asistio |
| 1013142318 | ANGIE TATIANA NARVAEZ | | | No asistio |
| 1076985997 | WILTON TOMAS OLAVE | | | No asistio |
| 1011229884 | SHAIRA NICKOLLE ORTIZ | | | No asistio |
| 1077730316 | MADELEINE OYOLA | | | No asistio |
| 1081412717 | MAICOL ESTIVEN PARRA | | | No asistio |
| 1033780847 | DANA ISABELLA PEREZ | | | No asistio |
| 1146131193 | HAMBAR DANIELA PINILLA | | | No asistio |
| 1013142983 | NATHALY PUERTAS | | | No asistio |
| 1016601591 | YISETH SOFIA QUINTERO | | | No asistio |
| 1091366140 | HEILY VALERIA RICO | | | No asistio |
| N37666725911 | BARBARA VICTORIA RIOS | | | No asistio |
| 1099964569 | SARA ISABEL ROBLES | | | No asistio |
| 1016084789 | PAULA DANIELA RODRIGUEZ | | | No asistio |
| 1028876086 | MARIANA ROZO | | | No asistio |
| 1029658052 | MICHAEL ANDRES SOLANO | | | No asistio |
| 1028821397 | JUAN SEBASTIAN VARGAS | | | No asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-18 | 4. HORA: | Jueves,14:00:00,17:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 16 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 16 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, correr, caminar). | | | |
| COGNITIVA : Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades. | | | |
| PSICOSOCIAL : Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias | | | |
| LUDICA : Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo. | | | |
| TEMA : Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo. | | | |
| SUBTEMAS : Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento y fuerza | | | |
| IMPLEMENTACION : balón, pito, cronometro. platos | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo. Se le explica la actividad a realizar. 3. Juego de los ponchados: Se escogen dos equipos, estos se diferencian por tener la camisa blanca y la chaqueta. Un equipo ponchara y el otro tendrá que no dejarse tocar con el balón, al lograrlo este tendrá que salir y esperar hasta que se termine el tiempo o todo su equipo quede ponchado. Las reglas del juego para los que ponchan, no podrán correr con la pelota, pueden hacer pases entre ellos todos los que quieran. El equipo contrario no podrá salirse de las líneas ya reglamentadas, no se debe dejar tocar del balón en ninguna parte de su cuerpo. Cuando un equipo termine de hacer la actividad se intercambian los roles, para que todos exploren las diferentes formas del juego. TIEMPO 10 15 20 20 15 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4. se hacen grupos de estudiantes en parejas, se enumeran número 1 y 2. El número 1 toca la línea lateral de la cancha y el número 2 se hace detrás de él. El que está adelante tendrá que driblar en el puesto durante un minuto sin que el balón se salga de su lugar, al terminar el tiempo le toca al compañero. 2. Luego driblan en tres formas diferentes: alto (hasta la cintura) medio (hasta las rodillas) bajo (hasta los tobillos) tendrán que realizarlo por tiempo que el formador les indicará los cambios, pasará su compañero luego para realizar los mismos movimientos. 5. Los jugadores se colocarán en cada línea de la cancha el jugador con la pelota debe ir de una línea final a un punto inicial, driblando a nivel de la cintura, en la rodilla y en la pantorrilla, con mano derecha, luego con izquierda e intervalo. enfrentándose entre sí, en el medio de ellos abra un cono, el cual tienen que botarlo al suelo, teniendo en cuenta la técnica de pase explicada. Se coloca por tiempo determinado y el que tire mas el cono dentro de los compañeros enfrentados, es el ganador 8. se dividen la cancha en cuatro partes y se realiza un partido entre los equipos, el cual estarán dividido en 8 grupos, donde se enfrentarán entre ellos, en cada línea tendrán un cono a cada extremo de las canchas, al botar el cono significa que es un gol a favor del equipo que lanzo, tendrán que realizar pases y driblar, colocando en práctica lo aprendido. no se puede correr con el balón y no se pueden tocar sino bloquear entre ellos sin ocurrir a la falta, tener en cuenta los tres segundos. TIEMPO 20 20 20 20 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Se colocan conos al frente de los jugadores a una buena distancia, los jugadores desde un punto determinado tienen que salir lo más rápido posible pero driblando y lanzar el balón y botarlos o por lo menos intentarlo el que sea más rápido en tirar los conos ganara el reto. TIEMPO 15 | | | |

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

OBLIGACION 2

GRUPO 4

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-05 | 4. HORA: | Viernes,07:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 14 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 14 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos)

COGNITIVA :

Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades.

PSICOSOCIAL :

Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias.

LUDICA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

TEMA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

SUBTEMAS :

Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento, dribling y pases

IMPLEMENTACION :

balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de lanzamiento, pases, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo, la empatía. Se le explica la actividad a realizar. 3, Se hace un Circulo con los estudiantes el cuál tendrán que realizar pases entre ellos, un total de 21 pases, durante la actividad las reglas son; no durar más de tres segundos con el balón, lanzar por encima de la cabeza, no devolverle el balón al compañero que acaba de hacer el pase, Una variante que se realiza es que el al realizar los pases los compañeros tendrán que correr hasta el sitio o lugar al que recepciono el pase al compañero, y todos tendrán que hacer la misma actividad, una de las reglas es que no pueden correr con el balón, si el balón cae al suelo se les realizará una actividad para todos ya sea (darle una vuelta a la cancha, un minuto en cuadrupedia, sentadillas) Cada estudiante tendrá un balón de balonmano estos tendrán que realizar los siguientes ejercicios. Hidratación

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
4. se les explica nuevamente las posiciones en la parte defensiva a los estudiantes, esto se realizara por un tiempo determinado por el formador, tendrán que realiza lanzamientos o pases entre ellos, el compañero recepciona sin dejar caer el balón, tendrán que tener en cuenta las reglas explicadas para el juego. 5. Se desplazarán cada vez que realicen el pase al compañero donde se hizo el pase. Este tendrá que ser muy veloz al llegar, antes de que el compañero realice un lanzamiento al compañero. 6 se refuerza lo enseñado en la clase donde los jugadores se ubican en las posiciones explicadas, los estudiantes realizaran pases sin que el balón caiga al suelo, cuando el formador diga cambio, cada uno tendrá que buscar otra posición diferente al que estaba y seguirán realizando pases. 5. se realiza un partido entre los equipos teniendo en cuenta lo enseñado, las posiciones defensivas, las reglas de balonmano y el trabajo en equipo, se realizará por tiempo para hacer rotaciones de equipo.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :

ACTIVIDADES
los estudiantes se colocarán en un círculo y en el centro de este ira dos jugador, el objetivo es hacerle pases al del centro y estos les hace el pase al de la mano derecha del compañero que le acabo de hacer el pase, cada vez que cualquier jugador se hagan los pases tendrán que correr e intercambiar de posiciones, el balón no tienen que caer al suelo, o los jugadores equivocasen a la hora de su ubicación, volverán a empezar hasta que lo logren.

TIEMPO
15

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|------------------------|---------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO | | | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE | |
| 2. Fecha: | 2026-06-05 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Viernes,07:30:00,10:30:00 | 6. N° de Sesion: 14 | 9. N° de Semana: 14 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 4 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 1096211410 | JOSE LUIS BERGARA | | | Asistio |
| 1065811857 | SAMUEL DAVID BERGARA | | | Asistio |
| 1012387941 | JHON SEBASTIAN CARRERO | | | Asistio |
| 1206214509 | EBELYN CHAVERRA | | | Asistio |
| 1012401986 | DARIEN SAMUEL GALEANO | | | Asistio |
| 1024538355 | ANGEL DAVID HERNANDEZ | | | Asistio |
| 1082977975 | YAIREHT CAMILA MENDOZA | | | Asistio |
| 1012417472 | MAICK ESNEIDER MORENO | | | No asistio |
| 1013630682 | JUAN SEBASTIAN MORENO | | | Asistio |
| 1012401094 | CRISTIAN ANTONIO PAJOY | | | Asistio |
| 5862423 | ANGEL EDUARDO PEÑA | | | No asistio |
| 1029659812 | JAIDER SANTIAGO PEREZ | | | No asistio |
| 1028843043 | DANIEL STIVEN QUINTERO | | | Asistio |
| 1012921687 | SHAROL JINETH QUIROGA | | | Asistio |
| 1146130219 | JOHAN SMITH RAMIREZ | | | Asistio |
| 1085110866 | LUIS DAVID RODRIGUEZ | | | Asistio |
| 5898286 | YAXELY YOSELYN SALAS | | | Asistio |
| 1030620392 | ANDRES FELIPE SALAZAR | | | Asistio |
| 1028892547 | LUIS MARLON TELLEZ | | | Asistio |
| 1025547277 | JOHAN SEBASTIAN ABADIA | | | No asistio |
| 1028873766 | LEZLY ZARETH HERNANDEZ | | | Asistio |
| 1028403490 | ELIZABETH MOSQUERA | | | Asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-12 | 4. HORA: | Viernes,07:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 15 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 15 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, correr, caminar).

COGNITIVA :

Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades.

PSICOSOCIAL :

Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias.

LUDICA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

TEMA :

Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo.

SUBTEMAS :

Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento y fuerza

IMPLEMENTACION :

balón, pito, cronometro. platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de lanzamiento, pases, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo. Se le explica la actividad a realizar. 3.La lleva. Se selecciona un jugador el cuál se llamará la lleva, este tendrá que tocar un compañero a la cual convertirá en lleva, por lo tanto los compañeros tendrán que correr o desplazarse por un espacio indicado por el formador respetando los límites y reglas, la lleva para hacerse notar llevara un plato en la mano, en la cual lo entregará a la persona que sea tocada, para que todos sepan quien es el jugador que está cogiendo a los demás, se realiza por un tiempo determinado para que sea ágil y divertido. Variante: la lleva con dos o tres jugadores, cada uno de ellos tendrá un plato en la mano para identificarse, el que toquen le entregará su plato. El juego se realizará por tiempo determinado.

TIEMPO
10 15 20 20 15

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
4. se colocan por parejas los estudiantes con un balón, se colocan las parejas a lineadas sobre la lateral de la cancha, donde con su compañero tendrá que lanzar o hacer el pase y recepcionar sin dejar caer el balón, teniendo en cuenta que el hombro tiene que estar por el nivel o encima de la cabeza y su pie contrario adelante para tener un mejor lanzamiento y fuerza. Cada tiempo determinado un jugador dará un paso mas alejado, para ir teniendo mas dificultad, mas fuerza al lanzar. 5. Los jugadores se colocarán en cada línea de la cancha enfrentándose entre sí, en el medio de ellos abra un cono, el cual tienen que botarlo al suelo, teniendo en cuenta la técnica de pase explicada. Se coloca por tiempo determinado y el que tire mas el cono dentro de los compañeros enfrentados, es el ganador 8. se dividen la cancha en cuatro partes y se realiza un partido entre los equipos, el cual estarán dividido en 8 grupos, donde se enfrentarán entre ellos, en cada línea tendrán un cono a cada extremo de las canchas, al botar el cono significa que es un gol a favor del equipo que lanzo, tendrán que realizar pases, no se puede correr con el balón y no se pueden tocar sino bloquear entre ellos sin ocurrir a la falta, tener en cuenta los tres segundos.

TIEMPO
20 20 20 20

RETO :

ACTIVIDADES
Se colocan conos al frente de los jugadores a una buena distancia, los jugadores desde un punto determinado tienen que botarlos, el equipo se enfrentara a otro y cuando boten todos se parara el tiempo, el que sea mas rápido en tirar los conos ganara el reto.

TIEMPO
15

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | | |
|------------------------|---------------------------|--------------------------------|--|------------|
| 1. VILLAS DEL PROGRESO | | | Nombre Instructor: FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE | |
| 2. Fecha: | 2026-06-12 | 5. Centro de Interes BALONMANO | 8. Localidad: Bosa | |
| 3. Hora: | Viernes,07:30:00,10:30:00 | 6. N° de Sesion: 15 | 9. N° de Semana: 15 | |
| 4. Grupo: | BALONMANO 4 | | 10. Edades: | |
| TI | NOMBRE | | | ASISTENCIA |
| 1096211410 | JOSE LUIS BERGARA | | | Asistio |
| 1065811857 | SAMUEL DAVID BERGARA | | | Asistio |
| 1012387941 | JHON SEBASTIAN CARRERO | | | Asistio |
| 1206214509 | EBELYN CHAVERRA | | | Asistio |
| 1012401986 | DARIEN SAMUEL GALEANO | | | Asistio |
| 1024538355 | ANGEL DAVID HERNANDEZ | | | Asistio |
| 1082977975 | YAIREHT CAMILA MENDOZA | | | No asistio |
| 1012417472 | MAICK ESNEIDER MORENO | | | Asistio |
| 1013630682 | JUAN SEBASTIAN MORENO | | | Asistio |
| 1012401094 | CRISTIAN ANTONIO PAJOY | | | Asistio |
| 5862423 | ANGEL EDUARDO PEÑA | | | Asistio |
| 1029659812 | JAIDER SANTIAGO PEREZ | | | Asistio |
| 1028843043 | DANIEL STIVEN QUINTERO | | | Asistio |
| 1012921687 | SHAROL JINETH QUIROGA | | | No asistio |
| 1146130219 | JOHAN SMITH RAMIREZ | | | Asistio |
| 1085110866 | LUIS DAVID RODRIGUEZ | | | Asistio |
| 5898286 | YAXELY YOSELYN SALAS | | | Asistio |
| 1030620392 | ANDRES FELIPE SALAZAR | | | Asistio |
| 1028892547 | LUIS MARLON TELLEZ | | | Asistio |
| 1025547277 | JOHAN SEBASTIAN ABADIA | | | Asistio |
| 1028873766 | LEZLY ZARETH HERNANDEZ | | | Asistio |
| 1028403490 | ELIZABETH MOSQUERA | | | Asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

| | | | |
|---|------------|-----------------------|---------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | FERNANDO MIGUEL ROJAS NAVARRETE |
| 3. FECHA: | 2026-06-19 | 4. HORA: | Viernes,07:30:00,10:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BALONMANO | 6. N° DE SESIÓN: | 16 |
| 7. LOCALIDAD: | Bosa | 8. N° DE SEMANA: | 16 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO | | | |
| MOTRÍZ : Realizo movimientos de coordinación general, actividades lúdicas por medio juegos y ejercicios físicos para mejorar las ejecuciones en el lanzamiento, recepción (atrapar), bote o driblar, habilidades motrices básicas (desplazamientos, saltos, correr, caminar). | | | |
| COGNITIVA : Identifico los movimientos específicos para la capacidad de tomar decisiones rápidas durante el juego, anticipar movimientos que se producen en la realización de los ejercicios y entenderlos, el cual se fomenta la creatividad, la táctica, concentración, percepción espacial durante el juego o actividades. | | | |
| PSICOSOCIAL : Comprendo que el movimiento corporal es un medio de comunicación que me permiten interactuar con los compañeros y la familia, en mejorar la motivación, autoconfianza y concentración, trabajo en equipo y disciplina. Reconocer sus falencias | | | |
| LUDICA : Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo. | | | |
| TEMA : Realizo actividades de juegos predeportivos, actividades lúdicas y cooperativos, de habilidades con y sin elementos, para el disfrute del juego, para socializar con los demás, para el desarrollo de sus propias habilidades y el trabajo en equipo. | | | |
| SUBTEMAS : Ejecuta los movimientos de coordinación y fuerza por medio de ejercicios físicos dinámicos y estáticos con y sin elementos para mejorar su lanzamiento y fuerza | | | |
| IMPLEMENTACION : balón, pito, cronometro. platos | | | |
| FASES | | | |
| FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1 Se llega al escenario correspondiente con los estudiantes de la actividad de interés de balón mano, se llama a lista, se mira su presentación personal para la actividad, que sea sudadera o pantaloneta, camisa blanca o chaqueta del colegio, tenis y su hidratación, observar la actitud y la motivación, organizo los grupos y las actividades a realizar. 2. Se realiza un círculo, se hace una retroalimentación sobre lo que se va a realizar en la clase, se habla sobre la técnica de, dribling que se trabaja en este periodo y la importancia del trabajo en equipo, para cumplir los objetivos en grupo. Se le explica la actividad a realizar. 3. Juego de los ponchados: Se escogen dos equipos, estos se diferencian por tener la camisa blanca y la chaqueta. Un equipo ponchara y el otro tendrá que no dejarse tocar con el balón, al lograrlo este tendrá que salir y esperar hasta que se termine el tiempo o todo su equipo quede ponchado. Las reglas del juego para los que ponchan, no podrán correr con la pelota, pueden hacer pases entre ellos todos los que quieran. El equipo contrario no podrá salirse de las líneas ya reglamentadas, no se debe dejar tocar del balón en ninguna parte de su cuerpo. Cuando un equipo termine de hacer la actividad se intercambian los roles, para que todos exploren las diferentes formas del juego. TIEMPO 10 15 20 20 15 | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4. se hacen grupos de estudiantes en parejas, se enumeran número 1 y 2. El número 1 toca la línea lateral de la cancha y el número 2 se hace detrás de él. El que está adelante tendrá que driblar en el puesto durante un minuto sin que el balón se salga de su lugar, al terminar el tiempo le toca al compañero. 2. Luego driblan en tres formas diferentes: alto (hasta la cintura) medio (hasta las rodillas) bajo (hasta los tobillos) tendrán que realizarlo por tiempo que el formador les indicará los cambios, pasará su compañero luego para realizar los mismos movimientos. 5. Los jugadores se colocarán en cada línea de la cancha el jugador con la pelota debe ir de una línea final a un punto inicial, driblando a nivel de la cintura, en la rodilla y en la pantorrilla, con mano derecha, luego con izquierda e intervalo. enfrentándose entre sí, en el medio de ellos abra un cono, el cual tienen que botarlo al suelo, teniendo en cuenta la técnica de pase explicada. Se coloca por tiempo determinado y el que tire mas el cono dentro de los compañeros enfrentados, es el ganador 8. se dividen la cancha en cuatro partes y se realiza un partido entre los equipos, el cual estarán dividido en 8 grupos, donde se enfrentarán entre ellos, en cada línea tendrán un cono a cada extremo de las canchas, al botar el cono significa que es un gol a favor del equipo que lanzo, tendrán que realizar pases y driblar, colocando en práctica lo aprendido. no se puede correr con el balón y no se pueden tocar sino bloquear entre ellos sin ocurrir a la falta, tener en cuenta los tres segundos. TIEMPO 20 20 20 20 | | | |
| RETO : ACTIVIDADES Se colocan conos al frente de los jugadores a una buena distancia, los jugadores desde un punto determinado tienen que salir lo más rápido posible pero driblando y lanzar el balón y botarlos o por lo menos intentarlo el que sea más rápido en tirar los conos ganara el reto. TIEMPO 15 | | | |

| |
|---|
| FASE FINAL : |
| ACTIVIDADES |
| Se realiza la retroalimentación de lo trabajado en clase, preguntándoles cómo se sintieron, como les pareció el trabajo en equipo, el respeto con los compañeros y la unión para llegar a un objetivo, si se cumplió el objetivo de mejorar el lanzamiento por encima de la cabeza, lanzamientos. recepción, trabajo en equipo y las reglas de juego, las posiciones enseñadas defensivamente. Se realiza el Estiramiento de las extremidades del tren inferior y superior, trabajados durante la clase. Se realizan las filas y esperando mi orden para regresar al colegio. |
| TIEMPO |
| 15 |