

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

<b>FASE FINAL :</b>
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