

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 |