

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