

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