

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar
Complementaria

1. IED LUIS ANGEL ARANGO		2. NOMBRE INSTRUCTOR	ERIKA ESCOBAR RESTREPO
3. FECHA 27 de junio 2025		4. HORA	9:45 AM – 11:45
5. CENTRO INTERÉS	BALONCESTO	6. N.º DE SESIÓN	12
7. LOCALIDAD	Engativa	8. N.º DE SEMANA	6
9. ZONA	2	10. CICLO	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ: Comprender las exigencias tecnico-tacticas del baloncesto a través de ejercicios individuales y grupales que permitan la mejorar la ejecución de los fundamentos necesarios para la práctica del centro de interés.			
COGNITIVA: Reconocer las habilidades físicas y técnicas necesarias para la práctica del baloncesto por medio de diversas actividades que promuevan una buena ejecución de las mismas, fomentado un aprendizaje progresivo que le permita reconocer cuando, como y para que puede utilizarlas en situaciones de juego.			
PSICOSOCIAL: Desarrollar en los niños la capacidad de identificar, expresar y regular sus emociones de forma saludable, a través de actividades lúdicas y educativas que promuevan la empatía, el autocontrol y la resolución pacífica de conflictos.			
LUDICA: Establecer relaciones de empatía con los compañeros a través de juegos de integración y apropiación en el baloncesto para mejorar el trabajo en equipo y las técnicas			
TEMA: Refuerza su esquema corporal en la práctica del baloncesto			
SUBTEMAS: Combina acciones completas del baloncesto que involucren el dribling, el control del balón, y el control corporal en situaciones de juego, para reforzar su esquema corporal por medio del deporte			
IMPLEMENTACION: cancha baloncesto- balones de colores, balones de baloncesto- conos- platillos – aros – escaleras			
FASES			
FASE INICIAL: *movilidad articular (moviendo cada parte del cuerpo a la indicación del profesor y desplazarse de línea a línea) con música usando para fortalecer la capacidad coordinativa del ritmo *El profesor explicará la actividad llamada “ El Rey de la Selva ”. En este juego, elegirá a tres participantes para que sean los leones , mientras que los demás serán animales de la selva . Los leones deberán correr y tratar de tocar a los animales. Cuando un animal sea tocado, deberá ir a la cueva del león , un espacio designado donde se quedará quieto esperando a los demás. El juego continuará hasta que todos los animales estén en la cueva. Al finalizar, el profesor seleccionará a nuevos leones para repetir la actividad y así todos puedan participar y divertirse mientras se mueven y colaboran (trabajo en equipo y tácticamente espacio y tiempo en la cancha) *estiramiento dinámico mientras se realiza la charla que se realizara en la clase y cuáles son los objetivos y como se van a cumplir. (psicosocial) * hidratación ACTIVIDADES: TIEMPO 40 minutos			

FASE CENTRAL:

ACTIVIDADES:

- La profesora les explicará que el pívot es un giro con un pie fijo para cuidar el balón y buscar a un compañero. Para practicar, cada niño tendrá un balón. De pie, apoyarán un pie quieto en el piso (ese será su “pie ancla”) y con el otro pie girarán despacio en círculo, cuidando de no mover el pie fijo. La profesora dirá en voz alta “Gira” para que todos practiquen el giro hacia un lado, y luego “Cambia” para que giren al otro lado. Después, en parejas, uno hará de defensor (con brazos abiertos) y el otro usará el pívot para proteger su balón y buscar un pase imaginario. Al final se cambian los roles. Es una actividad breve, divertida y segura para mejorar la coordinación y la comprensión del pívot en equipo.
- El profesor organizará a los niños en un espacio amplio y les explicará que van a jugar al “semáforo” para practicar el pívot y mejorar su ubicación en la cancha. Cada niño tendrá un balón. Cuando la profesora diga “Verde”, los niños avanzarán botando el balón por el espacio. Cuando diga “Amarillo”, deberán quedarse quietos y girar en pívot con un pie fijo, protegiendo su balón del “defensor imaginario”. Cuando escuchen “Rojo”, se quedarán completamente quietos con el balón pegado al pecho. La profesora irá cambiando las instrucciones de manera divertida y rápida para que todos practiquen escuchar, reaccionar y girar en pívot, mejorando su coordinación y orientación espacial en el juego.
- El profesor organizará a los niños en grupos pequeños y les entregará un balón a cada uno. Colocará conos de colores formando un camino en zig-zag. Los niños deberán botar el balón mientras avanzan siguiendo el recorrido entre los conos. La profesora dará la instrucción de “Avanza” para que comiencen a moverse y “Alto” para que se detengan de inmediato con el balón bien sujeto. Al detenerse, deberán abrir los brazos o tocarse los hombros para reforzar su esquema corporal. Después, continuarán con la orden de “Sigue”. Esta actividad permitirá que coordinen arranques y detenciones, mejoren su lateralidad al cambiar de dirección entre los conos y practiquen el dominio del balón en grupo de forma divertida y segura.
- La profesora explicará que cada niño tendrá un balón (su “tesoro”) y que habrá aros o círculos en el suelo marcando “casas” donde deben protegerlo. Al inicio, todos estarán botando el balón libremente por el espacio. Cuando el profesor diga “¡Casa!”, deberán correr botando y entrar en un aro, deteniéndose en pívot para proteger el balón con un pie fijo mientras giran para mirar a todos lados. Después, el profesor dirá “Sal” y deberán salir botando de nuevo por el espacio. Para hacerlo más divertido, en la siguiente ronda el profesor elegirá a uno o dos niños como “ladrones de tesoro” que intentarán tocar el balón de los demás (sin arrebatárselo). Al sentirse presionados, los niños deberán usar el pívot para girar y proteger su tesoro antes de arrancar botando hacia otra casa. Así practicarán detenciones, arrancadas, pívot y dribling, mejorarán su ubicación espacial y aprenderán a resolver problemas al decidir dónde moverse para estar seguros.

TIEMPO

55 minutos

FASE FINAL:

La profesora dividirá al grupo en dos equipos pequeños. Cada equipo tendrá su propio balón y su objetivo será llevarlo driblando hasta una zona marcada (como la “casa” del equipo) en el lado opuesto del espacio. Los niños deberán pasarse el balón entre compañeros respetando la regla de hacer pívot al detenerse antes de pasar o arrancar de nuevo. No habrá defensa intensa para facilitar el éxito de todos: en lugar de quitar el balón, los rivales podrán “marcar” levantando los brazos para hacer pensar al portador en cómo girar o a quién pasar. El juego termina cuando todos los compañeros logren llegar a la “casa” con el balón en al menos una oportunidad, reforzando el trabajo en equipo, la ubicación espacial, la resolución de problemas y el respeto de turnos.

Estiramiento

Charla final donde se realiza una retroalimentación de todo lo que se vio en clase (psicosocial- expresión de emociones durante la clase, un espacio de esparcimiento y libre expresión)

Hidratación y recomendaciones

ACTIVIDADES:

TIEMPO

20 minutos

RETO:

El profesor organizará a los niños en parejas o grupos pequeños y les dará un balón por grupo. Cada niño deberá driblar el balón tres veces avanzando hacia su compañero. Al llegar cerca, deberá detenerse usando el pivot, girar para proteger el balón y buscar un buen ángulo de pase. Luego realizará el pase a su compañero, quien repetirá la acción avanzando de vuelta. El profesor observará y guiará para que todos practiquen dribbling, arranques, detenciones, pivot y pases, trabajando en equipo para completar la secuencia

ACTIVIDADES:

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ENTREGABLE SEMANA 3

FORMADORA: ERIKA LILIANA ESCOBAR RESTREPO

CENTRO DE INTERES BALONCESTO

ZONA 2

JUEGO DE NUMEROS

OBJETIVO DE LA ACTIVIDAD: motivar a los estudiantes por medio del juego a desarrollar operaciones rápidas y así articularse con algunas áreas del colegio como es matemáticas sin desconocer la importancia que tiene la toma de decisiones en el juego de baloncesto. Al mismo tiempo, se busca resaltar el valor pedagógico del baloncesto como herramienta que potencia la toma de decisiones, el pensamiento estratégico y el trabajo en equipo, promoviendo así un aprendizaje integral que conecta el juego con los procesos cognitivos y formativos del entorno .

DESCRIPCION

- Se divide el grupo en 2 equipos los cuales serán ubicados en las líneas laterales de la cancha donde se tenga la suficiente visión para ver el balón
- El balón será ubicado en el centro de la cancha
- Los dos grupos serán constituidos con un capitán de equipo quien será el que dará los números del 1 al número de participantes que se tenga en ambos equipos.
- El juego consiste en que la profesora dice un número o una operación y el resultado será los números que saldrán por el balón (se inicia con números de un solo dígito y así se irán subiendo las operaciones para que todos puedan participar), el balón tendrá una técnica para poder tomarlo y esa técnica consiste en bajar el centro de gravedad y tomar el balón protegiendo la cara, (esta técnica es para fortalecer el tren superior y el jump ball que se refiere a luchar por el balón).
- Luego de tomar el balón uno de los participantes, deberá ir a la canasta sin y hacer la respectiva cesta para ganar un punto, por otro lado el contrincante no puede permitir que haga cesta y por el contrario debe buscar quitar el balón para hacer la cesta en el lado contrario que ya lanzó el participante del otro equipo (si salen dos o

mas personas es obligatorio que todos toquen el balon antes de poder hacer la canasta) el punto termina cuando el balon sea enceestado por un equipo o salga de la cancha. (NOTA: se deben seguir las reglas de baloncesto para culminar con cesta)

- El juego termina considerando que todos los participantes puedan vivir la experiencia entre 5 y 15 cestas.
- Las operaciones serán cada vez mas complicadas y saldrán mas de dos personas poniendo esa dificultad.
- El capitán de equipo tiene la responsabilidad de guiar a su equipo y poder ganar así el juego
- El equipo ganador podrá hacer un ejercicio físico para sus compañeros que han perdido el juego

RETROALIMENTACION

La actividad permitió evidenciar el trabajo en equipo y el liderazgo entre los participantes, quienes asumieron una responsabilidad adicional al motivar constantemente a sus compañeros. Aunque comenzó como una dinámica individual, el propósito colectivo de ganar como equipo fomentó una actitud solidaria y colaborativa. El componente físico del ejercicio se convirtió en una fuente de motivación, al brindarles autonomía para gestionarlo. Las múltiples oportunidades de encestar generaron tanto desafíos como aprendizajes, impulsando ajustes estratégicos que promovieron la equidad en el juego. Además, se destacó la capacidad de reacción ante el éxito o la pérdida, el respeto por las reglas, la agilidad mental para resolver operaciones rápidamente y la destreza física para desenvolverse en el campo. Finalmente, se logró incluir activamente a todos los estudiantes, valorando sus diferencias y garantizando su participación en condiciones de respeto y empatía.

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar
Complementaria

1. IED LUIS ANGEL ARANGO		2. NOMBRE INSTRUCTOR	ERIKA ESCOBAR RESTREPO
3. FECHA 27 de junio 2025		4. HORA	9:45 AM – 11:45
5. CENTRO INTERÉS	BALONCESTO	6. N.º DE SESIÓN	11
7. LOCALIDAD	Engativa	8. N.º DE SEMANA	6
9. ZONA	2	10. CICLO	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ: Reconocer diversas técnicas del baloncesto que permitan mejorar las capacidades coordinativas, generando un compromiso por las actividades que fomenten la disciplina y el desarrollo de habilidades para el cumplimiento de tareas en tiempos determinados.			
COGNITIVA: Valorar las habilidades físicas y técnicas del baloncesto, reconociendo los conceptos del deporte y su reglamento con el fin de, aceptar, respetar, y apreciar las cualidades del centro de interés a nivel básico y ejecutar las técnicas de la mejor manera posible, para fomentar la práctica física como un reflejo de la calidad de vida de cada estudiante.			
PSICOSOCIAL: Desarrollar en los niños la capacidad de identificar, expresar y regular sus emociones de forma saludable, a través de actividades lúdicas y educativas que promuevan la empatía, el autocontrol y la resolución pacífica de conflictos.			
LUDICA: Vivenciar diversas prácticas deportivas y lúdicas, que permitan expresar las emociones a través de dinámicas en espacios de convivencia seguros aplicados al baloncesto fomentando un adecuado uso del tiempo y el cuidado de su entorno y de sí mismo.			
TEMA: Evalúa las capacidades físicas aplicadas al baloncesto			
SUBTEMAS: Determina las capacidades físicas de resistencia, fuerza, y flexibilidad que posee, por medio de pruebas básicas que permitan reconocer el estado en el que inician el proceso en el centro de interés.			
IMPLEMENTACION: cancha de baloncesto- balones medicinales- balones # 6 y 7- conos- platillos- aros			
FASES			
FASE INICIAL: *movilidad articular (moviendo cada parte del cuerpo a la indicación del profesor y desplazarse de línea a línea) *juego coger en líneas pac-man : se refiere a que dos personas van a coger y las demás personas corren para que no las cojan la condición es correr entre las líneas sin saltar ninguna, el único que puede saltar es pac-man. *estiramiento dinámico mientras se realiza la charla que se realizara en la clase y cuáles son los objetivos y como se van a cumplir. (psicosocial) * hidratación ACTIVIDADES: TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL:			

<p>*Reconozco mis cualidades físicas en cuanto a la talla y el peso, siendo consciente de las características de las mismas según mi edad, y las necesidades del deporte que empiezo a practicar.(psicosocial- desarrollo personal- gestión de emociones), realizo un circuito de ejercicios que permitan experimentar diferentes sensaciones tanto de estrés como de relajación llevándolas a la realidad de un partido</p> <p>*Aplicó diversos ejercicios que me permitan identificar mis capacidades físicas dentro de la práctica del baloncesto, por medio de pruebas individuales y de equipo, combinadas con juegos que logren vincularme con la práctica deportiva.</p> <p>Aplicó diversos ejercicios que me permitan identificar mis capacidades físicas dentro de la práctica del baloncesto, por medio de pruebas individuales y de equipo, combinadas con juegos que logren vincularme con la práctica deportiva.</p> <p>*Participo de pruebas de dominio de balón estático y dinámico, individuales y grupales que me permitan reconocer algunas características del baloncesto, así como las fortalezas y debilidades que posee para la práctica de mi centro de interés.</p> <p>Los estudiantes participan en un circuito dividido en dos partes: primero, una prueba individual de dominio estático donde deben mantener el control del balón con una mano y luego con la otra durante 30 segundos sin perderlo; luego, pasan a una fase de dominio dinámico que incluye dribbleo en zigzag entre conos, cambio de mano y velocidad. El ejercicio termina con una mini competencia grupal en parejas donde deben pasarse el balón mientras avanzan hacia una meta. Al finalizar, reflexionan en grupo sobre qué habilidades se sintieron fuertes (control, rapidez, coordinación) y cuáles necesitan reforzar en su proceso deportivo</p> <p>*Me involucro en pruebas de lanzamiento y juego de equipo que me permitan reconocer las características del baloncesto, así como las fortalezas y debilidades que poseo para la práctica de mi centro de interés. (gestión de emociones. reconocimiento del cuerpo)</p> <p>Lanzamientos de diferentes puntos de la cancha, llevando una buena técnica de lanzamiento</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <p>TIEMPO</p> <p>60 minutos</p>
<p>FASE FINAL:</p> <p>Juego de afianzamiento (todas las técnicas vistas en clase)</p> <p>3 vs 3 reglas de este</p> <p>Estiramiento</p> <p>Charla final donde se realiza una retroalimentación de todo lo que se vio en clase (psicosocial- expresión de emociones durante la clase, un espacio de esparcimiento y libre expresión)</p> <p>Hidratación y recomendaciones</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 minutos</p>
<p>RETO:</p> <p>Circuito de lanzamiento por tiempo y numero de cestas (10 cestas de aro a aro en el menor tiempo posible)</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <p>TIEMPO</p> <p>10 minutos</p>

ERIKA ESCOBAR RESTREPO – CENTRO DE INTERES DE BALONCESTO

Nombre del Proyecto:

Zona de impacto: Formación Integral en Baloncesto

Justificación:

El baloncesto es un deporte colectivo que desarrolla no solo las capacidades físicas, sino también las cognitivas, afectivas y sociales. A través de su práctica sistemática se fortalecen habilidades como la toma de decisiones, la concentración, la autoconfianza, el liderazgo y la comunicación efectiva. Su alto componente técnico y táctico lo convierte en una disciplina ideal para potenciar talentos en formación, al tiempo que se inculcan valores como el respeto, la perseverancia y el juego limpio. Este semillero propone un proceso pedagógico sólido, estructurado y atractivo, que articula el deporte con la formación ciudadana y la proyección competitiva.

Objetivo General:

Desarrollar en NNJA de ciclo 3 y 4 competencias físicas, técnicas y socioemocionales a través del baloncesto, mediante un proceso formativo integral que promueva el rendimiento deportivo inicial y valores ciudadanos fundamentales.

Objetivos Específicos:

- Detectar adolescentes con aptitudes físicas, motrices y actitudinales para el proceso formativo en baloncesto.
- Desarrollar capacidades físicas específicas: resistencia aeróbica, agilidad, velocidad de reacción, coordinación y fuerza explosiva.
- Enseñar y perfeccionar fundamentos técnicos del baloncesto: dribbling, passing, shooting, rebounding, footwork y defensive stance.
- Introducir principios básicos de táctica individual y colectiva (juego sin balón, spacing, transiciones ofensivas y defensivas).

- Fomentar habilidades socioemocionales como el liderazgo, la autorregulación, el trabajo colaborativo y la resolución de conflictos.
- Facilitar la transición de jugadores hacia procesos de desarrollo competitivo o clubes deportivos.

Población Objetivo:

Adolescentes NNJA de ciclo 3 y 4 del colegio Luis Ángel Arango y Instituciones Educativas Distritales vinculadas a la Jornada Escolar Complementaria del IDRD.

Ubicación:

Parque atahualpa

Frecuencia y Duración de Entrenamiento:

- Frecuencia: Dos sesiones semanales de 2 horas cada una, con opción a una tercera sesión.
- Duración estimada del proceso: 6 meses por cohorte.

Criterios de Selección:

Condición física y motricidad:

- Coordinación general y segmentaria.
- Resistencia cardiovascular y velocidad de desplazamiento.
- Control corporal y agilidad.

Habilidades técnicas iniciales:

- Dominio básico del dribbling con ambas manos.
- Capacidad de pase (chest pass, bounce pass).

- Precisión en lanzamientos estáticos.
- Comprensión espacial en situación de juego.
- Actitud cooperativa y disposición al aprendizaje estructurado.

Requisitos de Inscripción:

- Consentimiento informado firmado por el acudiente.
- Documento de identidad del estudiante y del acudiente.
- Afiliación vigente a EPS o seguro escolar.
- Certificado de matrícula escolar.
- Participación en jornada de selección (scouting y pruebas funcionales).

Resultados Esperados :

Corto Plazo (3 meses):

- Conformación de un grupo base entre 10 y 15 jugadores con seguimiento individualizado.
- Incremento en la adherencia, motivación y apropiación de los valores deportivos.
- Mejora técnica significativa en fundamentos como dribbling, passing, shooting y spacing.

Mediano Plazo (6 meses):

- Consolidación técnico-táctica de mínimo el 60% del grupo.
- Participación en al menos un torneo o evento interinstitucional de carácter formativo.
- Identificación de perfiles con proyección hacia procesos de especialización y rendimiento.

Largo Plazo (1 año):

- Transición efectiva de mínimo 10 deportistas a clubes federados o semilleros de desarrollo competitivo.
- Reconocimiento institucional del semillero como modelo de formación integral por medio del deporte.
- Expansión del modelo hacia otras sedes o instituciones educativas.

Metodología:

- Enfoque por competencias: desarrollo progresivo de habilidades técnicas, cognitivas y actitudinales.
- Pedagogía activa: uso de situaciones reales de juego, microjuegos y tareas con propósito táctico.
- Grupos por niveles: adaptando la exigencia según el nivel técnico de los participantes.
- Evaluación continua: con rúbricas técnicas, análisis de video y observación directa.
- Gamificación y motivación extrínseca: uso de insignias, retos y rankings saludables.

Evaluación del Proceso:

- Diagnóstico físico y técnico inicial.
- Seguimiento mensual mediante rúbricas en técnica individual, cooperación y disciplina táctica.
- Retroalimentación constante con estudiantes y familias.
- Informe final con ruta sugerida de continuidad y proyección individual.

Cierre y Proyección:

El proceso finalizará con una muestra deportiva, una evaluación colectiva y la presentación de resultados individuales. Se propondrá una ruta de vinculación a

clubes o procesos de rendimiento, de acuerdo con el perfil de cada jugador, garantizando sostenibilidad y continuidad del proceso formativo.

Formadora: Erika Liliana Escobar Restrepo

Centro de interés: Baloncesto

Zona: 2

IED: Luis Ángel Arango

¿Cómo puede trabajar los 4 criterios en el centro de interés?

<p>Motivación</p> <ul style="list-style-type: none">• Tener charlas claras y concisas respecto a la clase y lo que se quiere lograr en la clase• Realizar juegos con objetivos propios del deporte y que sean interesantes para participar• Retos propios y colectivos en la clase genera una competencia sana y productiva para las sesiones de clase• Realizar ejercicios de cambio de roles en la clase para que los estudiantes propongan diferentes actividades de baloncesto• Hacer una retroalimentación de lo visto y de lo esperado	<p>Desarrollo personal</p> <ul style="list-style-type: none">• Se pedirá a los estudiantes que escriban brevemente al final de cada semana qué lograron, qué los hizo sentir bien y qué podrían mejorar.• Organizar dinámicas donde los estudiantes identifiquen sus fortalezas• Espacio seguro en las charlas para poder expresarse de manera clara• Disciplina en las sesiones de clase• Tener un orden desde que se llega al lugar de trabajo hasta irnos del mismo lugar• Hablar con respeto y dar ejemplo desde mi propio ser
<p>Ciudadanía</p> <ul style="list-style-type: none">• Tener una rutina desde cambiarnos para la clase hasta irnos del escenario• Dejar limpio el lugar de trabajo• Usar los espacios deportivos con respeto y en el deporte propio• El respeto por donde estamos y con las personas que estamos• Tener un protocolo de educación al dirigirnos a cualquier persona de la clase o fuera de ella, saludar, despedirnos, pedir el favor y el buen uso de las palabras	<p>Convivencia</p> <ul style="list-style-type: none">• Normas de la clase• Respeto por el otro y el espacio que uso• Permitir a los estudiantes la libre expresión con respeto y educación• Responsabilidad con los ejercicios y actividades a realizar• La integralidad de los estudiantes y de cada una de las personas resaltarla y cuidarla