

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SANDRA PATRICIA MORA CORRALES
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar múltiples formas de movimiento con y sin elemento utilizando el juego como mecanismo de enseñanza y aprendizaje para desarrollar habilidades motrices coordinativas desde las destrezas básicas del baloncesto			
COGNITIVA : Reconocer las habilidades motrices básicas a través del movimiento, juegos y actividades deportivas que potencialicen el desarrollo técnico del baloncesto y la formación integral del estudiante.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar la capacidad de esfuerzo continuo ante las dificultades, motivando a los estudiantes a seguir intentando mejorar sus habilidades.			
LUDICA : Explorar las habilidades motrices de base aplicadas al baloncesto, por medio del juego y la interacción en el centro de interés contribuyendo en la formación integral desde el deporte.			
TEMA : Explora la corporalidad por medio de actividades locomotoras, enfocadas en la carrera que permitan mejorar las habilidades motrices			
SUBTEMAS : Coordinación dinámica general			
IMPLEMENTACION : balones, aros, pelotas, bombas, discos, conos, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo, llamado a lista, Se hace movilidad articular: Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo, pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás" .Juego de activación: se hace el juego “FORMAS COLECTIVAS" En grupos de 6 a 8 componentes, Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo, materiales que utilizan sacos zapatos, o su propio cuerpo. Carrera de obstáculos Materiales: Aros, conos, cuerdas, bancos, etc. Descripción: Crea un circuito de obstáculos en el que los niños deban saltar, gatear o pasar por encima de ciertos obstáculos. Pueden realizarlo individualmente o en equipos. Ajusta a la dificultad según la habilidad de los niños. "Congelados bajo tierra" es un juego infantil tradicional, variante de las traes o encantados, donde un jugador atrapa a otros y estos quedan inmóviles con las piernas abiertas. Para ser "descongelados" y volver a jugar, un compañero debe pasar gateando por debajo de sus piernas.			
TIEMPO 25			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES *Driblar libre por el espacio. *Cambiar de mano a la señal. *Circuito simple en línea recta. *Zigzag entre conos. *Driblar y detenerse a la señal. *Competencia contra sí mismo (mejorar intento).			
TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES Cambio de mano” Driblar 5 veces con una mano, luego cambiar a la otra. Valor: Coordinación y esfuerzo.			
TIEMPO 25			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Se recomienda siempre hidratar y realizar descansos dentro de la clase, se continua con trabajos de estiramiento: La realización sistematizada de rutinas de estiramiento es una práctica muy común físico-deportivo con el propósito principal de mantener o mejorar la amplitud de movimiento de una articulación. Además, los estiramientos son un medio muy indicado para el cuidado, la prevención y el mantenimiento de las capacidades físicas y para el desarrollo de cada niño. realizando los siguientes estiramientos Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello. Movimientos de la cabeza de manera circular. Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante. Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás. Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo, pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Normalización: Vuelta a la calma a través de caminata, ejercicios de respiración y estiramientos estáticos. EXPLICACIÓN: Reconociendo los Valores ¿Qué son los valores? Los valores son formas bonitas de comportarnos que nos ayudan a convivir mejor con otras personas. Son como reglas del corazón que nos dicen cómo actuar. 1. Respeto Explicación para niños: Respetar es tratar bien, escuchar, no burlarse y cuidar a los demás. Ejemplos: Escuchar cuando alguien habla Cuidar materiales No empujar ni gritar 2. Trabajo en equipo Explicación: Es ayudarnos, compartir y jugar juntos para lograr algo. Ejemplos: Pasar el balón Animar a un compañero Colaborar en juegos 3. Responsabilidad Explicación: Es cumplir tareas, cuidar cosas y hacer lo correcto. Ejemplos: Llegar puntual Traer uniforme Guardar materiales 4. Disciplina Explicación: Es seguir reglas, prestar atención y no rendirse. Ejemplos: Hacer ejercicios completos Escuchar indicaciones Intentar otra vez Preguntas: 5. Empatía Explicación: Es entender cómo se sienten los demás. Ejemplos: Consolar a alguien No burlarse Compartir Preguntas generadoras: ¿Cómo muestras respeto en clase?,¿Qué pasa si no escuchamos a otros? Observaciones: Las sesiones de las clases recreo-deportivos están sujetas a cambio por el estado del clima u otra situación que suceda al momento de impartir las actividades

TIEMPO

20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: SANDRA PATRICIA MORA CORRALES	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033813387	MIGUEL ANGEL MEJIA			Asistio
1033823729	ANNA VICTORIA VILLAMIL			Asistio
1032514072	SOPHIA VALENTINA LOPEZ			Asistio
1023040194	DANNA GABRIELA CAMACHO			Asistio
1215713905	ASHLEY ESTEFANIA LAITON			Asistio
1206222990	VALERY SAMARA GIL			Asistio
1033818533	SHARAY NICOL ANTIVAR			Asistio
1222216502	EMILI XIMENA RICAURTE			No asistio
1033818168	HELEN SARAY CASTAÑEDA			Asistio
1032509178	MELANY PEREZ			Asistio
1033822580	ETHAN DAVID RINCON			Asistio
1012924479	HELLEN MARIANA HERNANDEZ			No asistio
1033819046	EMILY SOFIA MOYANO			Asistio
1222217734	ISABELLA ALONSO			Asistio
1024600361	CHAROL SOFIA BEJARANO			Asistio
1027301029	ALAN JESUS SEGOVIA			Asistio
1028673118	ANAI S AMPARO SANCHEZ			Asistio
N37665150659	ALANIS NAZARETH PULGAR			Asistio
1027301283	JHOEL SANTIAGO TRIANA			No asistio
1033818058	SHARON STEFANY ARDILA			Asistio
1019152424	ASHLEY JHOANA CHALA			No asistio