

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:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar el control del balón (driblin) y coordinación óculo-manual.			
COGNITIVA : Comprender reglas básicas del baloncesto (driblin, pase, respeto de turnos).			
PSICOSOCIAL : Identificar emociones como frustración, alegría y nervios; aprender a expresarlas y regularlas durante el juego.			
LUDICA : Disfrutar del juego a través de dinámicas divertidas y retadoras.			
TEMA : Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de 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 Inclinaiones 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. Atrapa el pañuelo Materiales: Pañuelos o tiras de tela. Descripción: Cada niño tiene un pañuelo o tira de tela colgado de su cintura. El objetivo es intentar atrapar los pañuelos de los demás mientras protegen el suyo. Gana el niño que recoja más pañuelos sin perder el suyo. Este juego trabaja la coordinación de movimientos rápidos y la atención. “Cambio de mano” "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 El semáforo emocional con balón” Descripción: Cada niño tiene un balón. Se desplazan libremente por el espacio driblin el balón. El docente indica colores: Rojo: se detienen y expresan una emoción con su cara (ej: enojo). Amarillo: driblin lento y dicen cómo se sienten hoy. Verde: driblin rápido y sonríen o celebran. Reto: Mantener el control del balón mientras identifican y expresan una emoción diferente cada vez. Objetivos específicos: Motriz: Control del bote en movimiento. Lúdico: Juego simbólico con colores. Cognitivo: Asociación color–acción–emoción. Psicosocial: Reconocer y expresar emociones básicas. “Atrapa emociones” Descripción: Un niño es el “atrapador”.Los demás se desplazan driblin. Cuando alguien es atrapado, debe decir una emoción y representar una situación (ej: “estoy triste porque perdí el balón”).Para volver al juego, un compañero debe hacer un pase y decir algo positivo (ej: “lo hiciste bien”). Reto:Expresar claramente la emoción y volver al juego rápidamente. “Circuito de habilidades con emociones” Estaciones:driblin en zigzagCon conos.Al final dicen cómo se sintieron (ej: “difícil”, “divertido”). Pases en pareja Pase pecho. Después de 5 pases, se dan un mensaje positivo. Lanzamiento al aro Cada intento incluye una frase emocional: Si encestan: “¡Estoy feliz!” Si fallan: “Lo intentaré otra vez”. Equilibrio con balón Caminar sobre línea botando. Expresar si sienten nervios o confianza. Reto: Completar todas las estaciones manteniendo actitud positiva, incluso si fallan.			
TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES “Respiración del campeón” Descripción: Ejercicio de respiración: Inhalar profundo (como si inflaran un balón). Exhalar lentamente. Se acompaña con estiramientos suaves. Objetivo emocional: Aprender a calmarse después de la actividad.			
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 Inclinationes 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? El docente refuerza frases como: “Equivocarse es parte del aprendizaje”, “Las emociones nos ayudan a mejorar”, “Hoy todos fueron un gran equipo” 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 25
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:	2026-03-18	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
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			Asistio
1033818168	HELEN SARAY CASTAÑEDA			Asistio
1032509178	MELANY PEREZ			Asistio
1033822580	ETHAN DAVID RINCON			No 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			Asistio
1033818058	SHARON STEFANY ARDILA			Asistio
1019152424	ASHLEY JHOANA CHALA			Asistio