

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:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio y la agilidad mediante desplazamientos, saltos y control corporal.			
COGNITIVA : Estimular la atención, la memoria y la resolución de problemas a través de retos con reglas y estrategias.			
PSICOSOCIAL : Fomentar el trabajo en equipo, la comunicación y el respeto por los compañeros.			
LUDICA : Disfrutar del movimiento mediante juegos estructurados que generen motivación y participación activa.			
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 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. 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 en equipo Lúdico: competencia divertida “Memoria en movimiento” Desarrollo: Se colocan estaciones con ejercicios (ej: saltar, girar, gatear). El docente muestra una secuencia (ej: salto ? giro ? carrera). Los estudiantes deben repetirla correctamente. Nivel avanzado: Agregar más pasos Hacerlo en grupos Objetivos: Motriz: gateando por debajo de sus piernas.			
TIEMPO 25			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad principal: “Circuito de misiones” Se organiza un circuito con estaciones: Equilibrio: Caminar sobre línea o cuerda. Salto: Pasar obstáculos (aros o conos). Coordinación: Lanzar y atrapar pelota. Agilidad: Zigzag entre conos. Los estudiantes rotan en grupos. “Derriba y construye” Material: conos o botellas Desarrollo: Se divide el grupo en dos equipos: Equipo A: derriba objetos con pelotas Equipo B: reconstruye los objetos caídos Reglas: Solo se puede lanzar desde una línea Se juega por tiempo (2–3 minutos) Variación: Cambiar roles Objetivos: Motriz: lanzamiento y precisión Cognitivo: estrategia (qué tumbar primero) Psicosocial: trabajo en equipo Lúdico: competencia divertida “Memoria en movimiento” Desarrollo: Se colocan estaciones con ejercicios (ej: saltar, girar, gatear). El docente muestra una secuencia (ej: salto ? giro ? carrera). Los estudiantes deben repetirla correctamente. Nivel avanzado: Agregar más pasos Hacerlo en grupos Objetivos: Motriz: coordinación Cognitivo: memoria y secuencia Psicosocial: apoyo grupal Lúdico: reto mental + físico			
TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES “La misión del equipo invencible” Los estudiantes son exploradores atrapados en una isla misteriosa. Para escapar, deben superar pruebas físicas y mentales sin perder a ningún compañero. Desarrollo del reto: Cada grupo recibe: 1 pelota 3 aros 2 conos Reglas del reto: Todo el equipo debe desplazarse desde el punto A al punto B. Nadie puede tocar el suelo directamente fuera de los aros (simulan “zonas seguras”). Deben transportar la pelota sin usar las manos en algunos tramos (ej: entre espaldas o con pies). Si alguien falla: Todo el equipo regresa al inicio. Deben cambiar de estrategia.			
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 20
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria