

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:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,08:45:00,10:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
1. Objetivos de la Sesión Coordinación bimanual y ajuste de la fuerza en el lanzamiento.

COGNITIVA :
Comprender el concepto de "línea de pase" (espacio libre entre dos personas).

PSICOSOCIAL :
Fomentar la generosidad y la visión periférica (mirar a los compañeros).

LUDICA :
Experimentar el éxito compartido a través de juegos de puntería.

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 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 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
Juego: "El Roba-Colas en Equipo" Cada niño lleva un peto colgado del pantalón (como una cola). Se desplazan por parejas, sin balón, cogidos de una mano. Deben intentar quitar las colas de las otras parejas sin soltarse. Objetivo: Sincronizar movimientos con otra persona (preparación para el juego colectivo). "Los Destruidores de Murallas" Descripción: Colocamos una fila de conos altos (la muralla) sobre una línea o encima de bancos suecos. Los niños se dividen en dos grupos, uno a cada lado de la muralla (a unos 2-3 metros). Acción: Deben derribar los conos lanzando el balón de pecho o por encima de la cabeza. Giro de Pase: No pueden recuperar su propio balón. Deben esperar a que un compañero del "otro lado de la muralla" se lo pase o se lo devuelva. Enfoque: Aprender la mecánica del pase de pecho (extender brazos) y la puntería. "El Círculo Caliente" Descripción: Grupos de 5 niños forman un círculo. Hay uno o dos niños en el centro (los "cazadores"). Acción: Los niños del círculo deben pasarse el balón entre ellos (usando pase de pecho o picado) evitando que los del centro lo toquen. Regla Especial: No vale pasar al compañero que tienes justo al lado (para obligarlos a buscar pases largos y cruzados). Enfoque Cognitivo: El niño debe decidir rápido: "¿A quién veo libre?".

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
"La Cadena de Suministros" (10 min) Objetivo: Velocidad de reacción y precisión bajo presión. El Reto: Se dividen en dos filas largas que cruzan toda la cancha. El primer niño de cada fila tiene un balón. A la señal, deben pasar el balón al compañero de al lado lo más rápido posible hasta que llegue al final. El "Bonus": El último niño de la fila debe correr y encestar (o tocar el aro/tablero). Meta grupal: ¿Podemos llevar el balón de un lado al otro en menos de 10 segundos sin que se caiga al suelo? Si se cae, el balón "pesa" y hay que volver a empezar esa ronda.

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? 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