

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:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :

Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :

Promover que aprendan que jugar limpio es más importante que ganar.

LUDICA :

Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

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 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
*Congelados con balón Todos driblan el balón. Un niño “congelador” toca a otro para congelarlo. Para descongelarse, un compañero debe pasarle el balón correctamente. Se sigue jugando por ronda y luego cambiar congeladores. *Circuito motriz Conos o marcas en el piso: Botar hasta un cono. Pasar a un compañero. Regresar caminando adaptando el driblando. *“Todos tocan” – Solo se marca punto si todos tocaron el balón. Circuito motriz con balón Objetivo: Coordinación y perseverancia. Cómo jugar: Crear un circuito con conos o marcas: adaptando el driblando hasta el cono. Pasar a un compañero. Regresar adaptando el driblin. Variante: incluir pequeños saltos o giros.

TIEMPO

50

RETO :

ACTIVIDADES
Reto “El balón amigo” – Lanzar y atrapar 5 veces seguidas.

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? Sentados en círculo: cada niño dice algo que hizo bien durante los retos. Felicitar a un compañero por actitud o esfuerzo. Juego rápido de relajación: “respira como el globo” (inflar y desinflar imaginariamente). 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:	2026-03-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025563931	KIMVERLY CAMILA HURTADO			Asistio
1023041736	EMILY SOFIA MONTES			Asistio
1019155079	YINA JASBLEIDY LIZARAZO			No asistio
1222221524	EVELYN LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1033821256	GISSEL EMILIA SIERRA			Asistio
1033824790	SHARITH MARIANA CERQUERA			No asistio
1023041262	DANNA SOFIA CUBLLOS			Asistio
1011252569	IAN SAMUEL VALENZUELA			Asistio
1023414120	ALAN MATIAS VALERO			Asistio
1019155436	HELLEN ISABELLA ROJAS			Asistio
1025563327	ANGEL FELIPE BURGOS			No asistio
1206225085	MAXIMILIANO ADRIAN HIGUITA			Asistio
1033824310	ZAID MATHIAS BARAJAS			Asistio
1010249499	ASHLY SOFIA YEPES			Asistio
1029297552	DYLAN ELIAS CIACERO			Asistio
1025563094	SARAY KAMILA TRIVIÑO			Asistio
1016746161	VALERIA SANCHEZ			Asistio
1031184630	JHOEL MARTIN YUCUMA			No asistio