



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	EDWIN OCHOA CRUZ		COORDINADOR	GEYDER RICARDO GALLEG0 GARZON			
FECHA REVISIÓN	2026-03-24 16:48:18		Mes	Marzo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SAN CARLOS (IED)	JOSE ANTONIO RICAURTE, SAN CARLOS,	1	Martes,10:00:00,12:00:00 3-10-17-24-31 Jueves,10:00:00,12:00:00 5-12-19-26	3-5-10-12-17-19-24		34	24
	JOSE ANTONIO RICAURTE, SAN CARLOS,	2	Martes,12:00:00,14:00:00 3-10-17-24-31 Jueves,12:00:00,14:00:00 5-12-19-26	3-5-10-12-17-19-24			
	JOSE ANTONIO RICAURTE, SAN CARLOS,	3	Miercoles,10:00:00,12:00:00 4-11-18-25 Viernes,10:00:00,12:00:00 6-13-20-27	4-11-13-18-20	6		
	JOSE ANTONIO RICAURTE, SAN CARLOS,	4	Miercoles,12:00:00,14:00:00 4-11-18-25 Viernes,12:00:00,14:00:00 6-13-20-27	4-11-13-18-20	6		



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	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 traves de acciones repetitivas y de control por parte del formador y de los estudiantes.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

Explorar la relacion de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades ludicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interes de baloncesto.

TEMA :

Reconoce el tono muscular en movimientos voluntarios y espontáneos para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :

Fortalece El Esquema Corporal

IMPLEMENTACION :

Balón de baloncesto, Aros, Plátillos, hidratación y ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Calentamiento general Calentamiento Especifico. Intervienen todos los segmentos corporales. Se diseña una rutina de arobicos con diferentes ejercicios de salto pies en diferentes direcciones y velocidades. 10 series de 4 repeticiones c/u. Pregunten a los niños y las niñas por los gustos deportivos, de quién creen que pudieron “sacar ese gusto” realizarlo con respeto y hbalr del respeto haaci lo que piensa el otro.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Dispondremos platillos que tengamos y la utilizaremos donde trabajaremos : entados en el suelo con las piernas cruzadas; se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con las piernas estiradas (juntas); se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con una pierna estirada y la otra levantada (en forma de V); se bota alrededor del cuerpo. Piernas en posición igual que el ejercicio anterior, pero se realiza el cero alrededor de la pierna levantada. Sentados en el suelo con las piernas levantadas; cambios de mano por debajo de las piernas, sin bote. Igual que el ejercicio anterior, pero rodando el balón por el suelo. Igual que el ejercicio anterior, pero realizando un bote. Sentado en el suelo botando el balón; nos levantamos sin dejar de botar, y después nos volvemos a sentar.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar diferentes movimientos donde el estudiantes los ejecute de manera rápida y coordinada. Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, adelante , atrás. frente . lado etc.. Con una sola mano (primero la derecha y luego la izquierda), se bota el balón lo más fuerte posible, haciendo o no dobles.

TIEMPO
25 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes, ni movimientos bruscos. Respira profundamente y espira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación. Se realizaran en los tiempos establecidos

TIEMPO
25 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	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 traves de acciones repetitivas y de control por parte del formador y de los estudiantes.
PSICOSOCIAL : Reconocer el valor de las normas y respeto a los acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte del formador y de los estudiantes.
LUDICA : Explorar la relacion de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades ludicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interes de baloncesto.
TEMA : Reconoce el tono muscular en movimientos voluntarios y espontáneos para el desarrollo de habilidades motrices.
SUBTEMAS : Fortalece El Esquema Corporal y segmentario
IMPLEMENTACION : Balón de baloncesto, Aros, Plátillos, hidratación y ropa cómoda.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Calentamiento general Calentamiento Especifico. Intervienen todos los segmentos corporales. Se diseña una rutina de aérobicos con diferentes ejercicios de salto pies en diferentes direcciones y velocidades. 10 series de 4 repeticiones c/u. Pregunten a los niños y las niñas por los deportes,vque les gustan y de quién creen que pudieron “sacar ese gusto” realizarlo con respeto y hbalr del respeto haaci lo que piensa el otro. TIEMPO 20 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Dispondremos platillos que tengamos y la utilizaremos donde trabajaremos : entados en el suelo con las piernas cruzadas; se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con las piernas estiradas (juntas); se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con una pierna estirada y la otra levantada (en forma de V); se bota alrededor del cuerpo. Piernas en posición igual que el ejercicio anterior, pero se realiza el cero alrededor de la pierna levantada. Sentados en el suelo con las piernas levantadas; cambios de mano por debajo de las piernas, sin bote. Igual que el ejercicio anterior, pero rodando el balón por el suelo.Ochos de Control: Con las piernas abiertas, pasa el balón entre ellas dibujando un "8" sin que toque el suelo. Primero hazlo despacio y luego aumenta la velocidad.Malabares de Palma: Lanza el balón ligeramente hacia arriba y tócalo solo con las yemas de los dedos (sin agarrarlo), pasándolo de la mano derecha a la izquierda de forma rítmica sobre la cabeza.2. Coordinación Dinámica y DesplazamientoAquí añadimos movimiento para trabajar la conciencia espacial.Caminata de "Ochos": Camina hacia adelante y, en cada paso, pasa el balón por debajo de la pierna que avanza.El "Cangrejo" con Bote: Desplázate lateralmente en posición de defensa (rodillas flexionadas) mientras botas el balón. A la señal, cambia de mano y de dirección.Bote con Obstáculos Imaginarios: Coloca objetos en el suelo (conos, botellas, zapatillas) y realiza un slalom (zig-zag) botando el balón. Intenta mirar siempre al frente, no al balón.3. Retos de Agilidad y Reacción Para los que buscan un poco más de picante en el entrenamiento. Ejercicio Descripción Objetivo Soltar y Atrapar Sostén el balón por detrás de la espalda, suéltalo, deja que dé un bote y atrápalo por delante antes del segundo bote. Reflejos y velocidad Bote Sentado Siéntate en el suelo y bota el balón lo más bajo posible (finger botes). Luego, intenta levantarte sin dejar de botar y sin usar la mano libre para apoyarte. TIEMPO 50 minutos.
RETO : ACTIVIDADES Realizar diferentes movimientos donde el estudiantes los ejecute de manera rápida y coordinada. Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, adelante , atrás. frente . lado etc.. Con una sola mano (primero la derecha y luego la izquierda), se bota el balón lo más fuerte posible, haciendo o no dobles. TIEMPO 25 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes, ni movimientos bruscos. Respira profundamente y espira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación. Se realizaran en los tiempos establecidos

TIEMPO

25 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Conocer e interioriza los fundamentos técnicos del pie de pivot y su importancia en el baloncesto.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar respeto y empatía Lograr que cada jugador desarrolle la capacidad de identificar y comprender las emociones, los desafíos y las perspectivas de sus compañeros y oponentes. Esto se traduce en acciones concretas dentro y fuera de la cancha que promueven un ambiente de respeto incondicional, apoyo constante y responsabilidad colectiva ante el éxito y el fracaso.			
LUDICA : Incrementar mi velocidad por medio de ejercicios de sprint en diferentes zonas y espacios d la cancha, mejorando las acciones de contra ataque en el baloncesto.			
TEMA : El objetivo principal de este tema es enseñar a los jugadores a dominar el balón desde el momento en que lo reciben hasta que deciden qué hacer con él. Esto sienta las bases para todos los demás fundamentos. dobles" (driblar con ambas manos) y "caminar" (dar pasos sin botar) es el "Control del balón sin botar"			
SUBTEMAS : Pivote: Este es el fundamento más importante para evitar caminar.			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Información inicial general; Los alumnos se colocan en semicírculo y el profesor explica el contenido de la sesión. Calentamiento general. Realizaremos carrera suave, movilidad articular, estiramientos, desplazamientos y coordinaciones o formas jugadas. Girar la cabeza intentado completar un círculo. De pie, inclinarse hasta tocar las puntas de los pies con los dos brazos. Apoyar el brazo en una pared y girar suavemente todo el cuerpo en el otro sentido. Mover la cabeza hacia un lado y tomar una mano con la otra, estirando al mismo tiempo cuello y brazo. Una mano toma el codo de la otra, que busca el omoplato opuesto. Inicio: Activación del “Campeón Interior” Cada jugador escribe en una tarjeta su reto personal para la clase. Ejemplos: - “Encestar 5 tiros libres seguidos” - “Dar 3 asistencias en un juego” - “No rendirme aunque falle” TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios para Trabajar el Tema El Reloj Mágico: Los jugadores se paran en el centro de un círculo imaginario y, con el balón en la mano, giran con su pie de pivote, apuntando a diferentes "horas" con el pie libre. Esto les ayuda a sentir y entender el movimiento de pivote. Recibir y Pivotar: Un compañero lanza un pase. El jugador lo atrapa, planta su pie de pivote y practica girar para encarar el aro o para buscar un pase. El Semáforo: Los estudiantes se mueven libremente y, al escuchar la señal de "Alto" del entrenador, deben parar en posición de "triple amenaza". Esto refuerza la idea de controlar el cuerpo y el balón al mismo tiempo. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES La Triple Amenaza (estar listo para tirar, pasar o botar) es la posición más poderosa en baloncesto. Los retos a continuación están diseñados para niños y jóvenes para que dominen la postura, el equilibrio y la toma de decisiones rápidas desde esta posición fundamental. Retos de la Triple Amenaza Estos retos progresan desde la técnica básica hasta la toma de decisiones bajo presión. 1. Reto del Equilibrio Perfecto (Énfasis en la Postura) Este reto se enfoca en la mecánica corporal y la fuerza de las piernas. Instrucciones: El jugador se coloca en posición de Triple Amenaza (rodillas flexionadas, balón cerca de la cadera, pies separados a la altura de los hombros). El reto consiste en mantener la postura durante un tiempo determinado (30 a 60 segundos) sin enderezar las rodillas. TIEMPO 25 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento por Parejas. Retroalimentación de lo aprendido en la clase Recuperación activa. (Vuela a la calma).Cuádriceps - De pie, sujeta el pie con la mano y llévalo hacia el glúteo. - Mantén la rodilla alineada con la otra pierna. 2. Isquiotibiales - Sentado con una pierna estirada y otra flexionada. - Inclina el tronco hacia la pierna estirada sin forzar. 3. Gemelos - Apoya las manos en la pared, una pierna adelante y otra atrás. - Mantén el talón trasero en el suelo. 4. Aductores - Sentado con las plantas de los pies juntas. - Inclina el cuerpo hacia adelante desde las caderas
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : Respetar los compañeros aplicando el modelo de comunicación asertiva logrando expresar sus opiniones, necesidades o desacuerdos de manera clara y respetuosa, sin recurrir a la agresión o la pasividad.			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Reducir a cero el número de faltas de 'dobles' y 'caminos' cometidas por cada jugador en la primera fase del ataque (del recibo al inicio del bote o pase), en un ejercicio de simulación 2 vs 2 (tres atacantes sin defensores) o 3 vs 3.			
SUBTEMAS : Triple Amenaza (La Decisión): Enseña al jugador a tener una mentalidad ofensiva inmediata. Pivote (El Control): Proporciona la herramienta técnica			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El calentamiento debe ser dinámico y funcional (movimiento con propósito) en lugar de estático. Carrera con Desplazamientos: Carrera suave por la cancha seguida de movimientos específicos de baloncesto (desplazamientos laterales, shuffles defensivos, sprints cortos hasta la línea de fondo, carrera hacia atrás). Movilidad Articular (En Movimiento): Realizar círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás, giros de cadera y tobillos mientras se camina o trota suavemente. Estiramientos Dinámicos: Enfocados en las piernas (ej. levantar rodillas al pecho en movimiento, talones al glúteo). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El jugador comienza en la posición de Triple Amenaza con su pie de pivote establecido. El entrenador llama una secuencia de movimientos (Ejemplo: "Finta de tiro, Finta de pase a la izquierda, ¡Bote!"). El jugador debe pivotar y ejecutar la finta sin mover su pie de pivote. La secuencia siempre debe terminar con una acción real (bote, tiro o pase) para que el jugador aprenda a comprometerse con su decisión. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Postura y Cronómetro: El jugador se coloca en la posición de Triple Amenaza Correcta (rodillas flexionadas, espalda recta, balón protegido cerca de la cadera). El cronómetro inicia en 45 segundos. Manos Molestas (El Desequilibrio Controlado): Mientras el jugador mantiene la postura, el entrenador (o un compañero) se mueve a su alrededor e intenta, con dos dedos y muy suavemente, desequilibrar al jugador tocando sus hombros, caderas o la parte superior del balón. La Regla de Oro: El jugador debe absorber la presión y pivotar ligeramente para mantener el equilibrio y proteger el balón. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote o Caminata Suave: Los jugadores deben trotar o caminar lentamente alrededor de la cancha, enfocándose en una respiración profunda y controlada (inhalar por la nariz, exhalar por la boca). Movilidad Dinámica de Brazos: Mientras caminan, realizan movimientos circulares suaves con los brazos hacia adelante y hacia atrás para relajar los hombros después de la actividad de lanzamiento y pase. El Gran Acierto del Día: Pide a cada jugador (o al menos a varios) que comparta un acierto que hayan tenido en la clase (un buen pase, un pivote correcto, un momento de apoyo al compañero, etc.). En lugar de que el entrenador hable mucho, el foco está en la autoevaluación positiva. TIEMPO 25 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025544340	ANDRES FELIPE LUNA			No asistio
1033756906	ROOUS VALERI MEJÍA			No asistio
1031154057	DANNA GUADALUPE MONGUI			No asistio
1025071202	ANA GABRIELA MONROY			Asistio
1033787483	JONATTAN ESTEBAN MONTAÑA			No asistio
1206218094	MARIAM JENNETH MORENO			No asistio
N37665199185	CAMILA SARAMI NAVAS			No asistio
1029290835	DIEDERIK OCAMPO			No asistio
1027532177	DAVINCHI JULIO CESAR ORDOÑEZ			No asistio
1033772173	DANIEL FELIPE RIAÑO			Asistio
N37665438985	JOSE LUIS RODRIGUEZ			No asistio
N37665780966	NEIRIMAR VALENTINA ROSALES			Asistio
1025150997	DANNA VALERIA VASQUEZ			Asistio
N37664571306	RAYMOND JOSUE VILLALBA			Asistio
1029291729	JHONATAN DAVID VILLAMIL			Asistio
1109845229	JUAN ESTEBAN SOACHE			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : El estudiante será capaz de utilizar la comunicación asertiva para proporcionar feedback constructivo y gestionar desacuerdos con compañeros durante simulaciones de juego de alta intensidad.			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Reducir a cero el número de faltas de 'dobles' y 'caminos' cometidas por cada jugador en la primera fase del ataque (del recibo al inicio del bote o pase), en un ejercicio de simulación 1 vs 1 (tres atacantes sin defensores) o 2 vs 2			
SUBTEMAS : Triple Amenaza (La Decisión): Enseña al jugador a tener una mentalidad ofensiva inmediata. Pivote (El Control): Proporciona la herramienta técnica			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El calentamiento debe ser dinámico y funcional (movimiento con propósito) en lugar de estático. Carrera con Desplazamientos: Carrera suave por la cancha seguida de movimientos específicos de baloncesto (desplazamientos laterales, shuffles defensivos, sprints cortos hasta la línea de fondo, carrera hacia atrás). Movilidad Articular (En Movimiento): Realizar círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás, giros de cadera y tobillos mientras se camina o trota suavemente. Estiramientos Dinámicos: Enfocados en las piernas (ej. levantar rodillas al pecho en movimiento, talones al glúteo). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El Jugador A comienza en Triple Amenaza con el pie de pivote establecido, en el perímetro. El Jugador B (defensor pasivo) se para cerca e intenta tocar el balón o el cuerpo del Jugador A con las manos (sin robar ni golpear). El Jugador A debe pivotar vigorosamente para mantener el cuerpo entre el defensor y el balón (protección activa). Al escuchar el silbato del entrenador (o la voz de "¡Ataque!"), el Jugador A debe tomar una decisión instantánea y ejecutarla: Tiro, Pase a un compañero o Bote (rompiendo el pivote con un primer paso fuerte). TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES El jugador se coloca en la posición de Triple Amenaza en el centro, listo para pivotar. El cronómetro se inicia en 45 segundos. El entrenador llama un número (12, 3, 6 o 9). El jugador debe pivotar rápidamente para encarar el cono correspondiente con su pie libre, señalarlo con la mano que no bota, y volver inmediatamente a la postura inicial de Triple Amenaza. El entrenador puede llamar las señales de forma rápida e irregular. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote o Caminata Suave: Los jugadores deben trotar o caminar lentamente alrededor de la cancha, enfocándose en una respiración profunda y controlada (inhalar por la nariz, exhalar por la boca). Movilidad Dinámica de Brazos: Mientras caminan, realizan movimientos circulares suaves con los brazos hacia adelante y hacia atrás para relajar los hombros después de la actividad de lanzamiento y pase. El Gran Acierto del Día: Pide a cada jugador (o al menos a varios) que comparta un acierto que hayan tenido en la clase (un buen pase, un pivote correcto, un momento de apoyo al compañero, etc.). En lugar de que el entrenador hable mucho, el foco está en la autoevaluación positiva. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.

COGNITIVA :
Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego

LUDICA :
Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real

SUBTEMAS :
Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: El Reloj de Equilibrio (15 min): Los estudiantes se ubican en un punto fijo (centro de un aro o marca). Deben mantener el equilibrio en un solo pie (estático). A la orden del profesor (ej: "¡A las 3!", "¡A las 9!"), deben dar un salto corto hacia esa dirección, caer en el pie opuesto y congelar la postura por 3 segundos sin tambalearse. Series: 12 saltos x 4 series (alternando pies). Actividad 2: Desplazamiento en "Z" con Paradas (15 min): Realizar desplazamientos laterales rápidos (postura de defensa). Al llegar a cada cono o marca, deben realizar un giro de 180 grados sobre su propio eje y quedar en equilibrio sobre la punta de los pies (metatarsos) por 2 segundos antes de seguir al siguiente punto. Series: 12 recorridos x 4 series. Actividad 3: Saltos de Potencia y Caída Controlada (20 min): Utilizando el propio cuerpo como herramienta, los alumnos realizarán saltos explosivos hacia arriba. En el aire deben hacer un medio giro y caer en un solo pie, manteniendo la flexión de la rodilla para amortiguar y controlar el centro de gravedad. Se busca que el movimiento sea fluido y no brusco. Todo esto con el balón y sin el balón.

TIEMPO
50 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.

COGNITIVA :
Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego

LUDICA :
Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real

SUBTEMAS :
Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Recepción y 'Check' de Pivote (15 min): Los jugadores reciben un pase tras un corte. Al caer (parada en uno o dos tiempos), deben cantar en voz alta cuál es su "pie de pivote". El profesor valida la postura de Triple Amenaza. Duelos de Giro (15 min): En parejas, el atacante debe realizar 3 pivotes distintos (adelante, atrás y reverso) mientras un defensa hace sombra. El reto es no despegar el talón del eje para evitar "caminos". Simulación 2 vs 2 / 3 vs 3 (20 min): Juego condicionado. Cada vez que un jugador cometa "dobles" o "caminos", el equipo contrario suma un punto técnico. Se enfatiza la salida explosiva soltando el balón a tiempo.

TIEMPO
50 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-31	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Reconocer las propias capacidades de control corporal y equilibrio mediante la ejecución técnica de la Triple Amenaza y el Pivote, para identificar fortalezas y debilidades en la toma de decisiones ofensiva, logrando así una transición limpia (sin 'caminos' ni 'dobles') que incremente el rendimiento en situaciones de juego real.
COGNITIVA : Desarrollar la técnica del pie de pivote y la disociación motriz mediante situaciones de juego simulado, con el fin de automatizar salidas reglamentarias y movimientos de protección que eliminen las infracciones de 'caminos' o 'dobles', potenciando así la eficiencia estratégica en la fase ofensiva
PSICOSOCIAL : Fortalecer el respeto por la integridad del juego y la convivencia grupal, mediante el cumplimiento riguroso de las normas técnicas y el reconocimiento del error propio y ajeno como parte del aprendizaje, promoviendo un entorno de juego limpio (Fair Play) donde la autodisciplina en los apoyos y la honestidad arbitral favorezcan el desarrollo del centro de interés.
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.
TEMA : Fundamentación técnica y legalidad ofensiva: el control del eje y la salida reglamentaria en el baloncesto.
SUBTEMAS : Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".
IMPLEMENTACION : Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha. TIEMPO 20 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para mantener la coherencia con tu nuevo Tema (Legalidad ofensiva y control del eje) y tus Subtemas (Triple Amenaza y Pivote), he diseñado tres actividades nuevas que integran el balón de forma progresiva, enfocándose en eliminar los "caminos" y "dobles" mediante la disociación motriz. 2. FASE CENTRAL: "La Maestría de los Apoyos" (50 minutos) Actividad 1: El Espejo de la Triple Amenaza (15 min) Dinámica: Los estudiantes se colocan en parejas, uno frente al otro con un balón cada uno. El "líder" realiza movimientos de pivote (adelante, atrás, reverso) y cambios de posición del balón (arriba, abajo, a los lados) manteniendo la postura de Triple Amenaza. El seguidor debe imitarlo exactamente sin despegar su pie de pivote. El Foco: A la señal del profesor, ambos deben realizar una "salida explosiva" simulada. El balón debe tocar el suelo (primer bote) antes de que el pie de pivote se levante. Series: 12 repeticiones de pivotes + salida x 4 series (cambiando de pie de pivote). Actividad 2: Circuito de "Cero Caminos" en Zig-Zag (15 min) Dinámica: Se disponen conos en zig-zag. El estudiante llega al primer cono botando, realiza una parada en dos tiempos, se cuadra hacia el aro en Triple Amenaza, realiza un pivote de 180° para dar la espalda al "defensor" imaginario y sale hacia el siguiente cono. Regla de Oro: Si el estudiante mueve el pie de eje durante el pivote o levanta el pie antes de soltar el balón para el siguiente bote, debe regresar al cono anterior. Series: 12 recorridos completos x 4 series. TIEMPO 50 Minutos
RETO : ACTIVIDADES Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo. TIEMPO 25 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Dinámica: Realizaremos estiramientos estáticos enfocados en los músculos que más trabajaron durante los pivotes y las paradas (equilibrio dinámico). Tren Inferior: * Psoas e Isquiotibiales: Vitales para la postura de Triple Amenaza. Gemelos y Sóleo: Estiramiento profundo, ya que son los que soportan el eje en el pie de pivote. Tren Superior: Estiramiento de deltoides y tríceps (utilizados en la protección del balón). Técnica: Mantener cada posición durante 20 segundos (un poco más de lo anterior para favorecer la relajación). Respiración: Inhalar profundamente en la posición neutral y exhalar al buscar el punto máximo de elongación, liberando la tensión acumulada por la exigencia del control motor. Cierre Cognitivo: "El Debriefing Técnico" (10 min) En lugar de preguntas generales, haremos una reflexión dirigida al Tema de la clase: Análisis de la Disociación: "¿Quién sintió que su cuerpo quería salir corriendo antes de soltar el balón? ¿Cómo logramos que el cerebro esperara a que el balón tocara el suelo primero?". Importancia del Pivote: "¿De qué manera el uso correcto del pie de eje nos ayudó a evitar que el defensa nos quitara el balón</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>25 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.

COGNITIVA :
Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego

LUDICA :
Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real

SUBTEMAS :
Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Dinámica: Los estudiantes se ubican en un punto fijo con balón. Deben mantener el equilibrio en un solo pie (pie de pivote). A la orden del profesor (ej: "¡A las 3!", "¡A las 12!"), deben dar un salto corto hacia esa dirección, caer en parada de un tiempo y adoptar inmediatamente la postura de Triple Amenaza. Variante con Balón: Al caer, deben proteger el balón ("hacer el escudo") y realizar un pivote hacia adelante o atrás para reorientarse al aro sin despegar el pie de eje. Objetivo Técnico: Cero "caminos" al establecer el pie de pivote tras el salto. Series: 12 repeticiones x 4 series. Actividad 2: Desplazamiento en "Z" con Pivote de 180° (15 min)
Dinámica: Desplazamientos laterales rápidos. En cada cono, el estudiante recibe un pase (o hace un auto-pase). Al recibir, debe clavar un pie y realizar un pivote de 180° para quedar de frente a la siguiente dirección. Sin Balón: Énfasis en el equilibrio sobre metatarsos durante el giro. Con Balón: Énfasis en la disociación: el balón debe salir de las manos para el primer bote antes de que el pie de pivote se levante del suelo para avanzar al siguiente cono. Series: 12 recorridos x 4 series.

TIEMPO
50 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	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 traves de acciones repetitivas y de control por parte del formador y de los estudiantes.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

Explorar la relacion de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades ludicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interes de baloncesto.

TEMA :

Reconoce el tono muscular en movimientos voluntarios y espontáneos para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :

Fortalece El Esquema Corporal

IMPLEMENTACION :

Balón de baloncesto, Aros, Plátillos, hidratación y ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Calentamiento general Calentamiento Especifico. Intervienen todos los segmentos corporales. Se diseña una rutina de arobicos con diferentes ejercicios de salto pies en diferentes direcciones y velocidades. 10 series de 4 repeticiones c/u. Pregunten a los niños y las niñas por los gustos deportivos, de quién creen que pudieron “sacar ese gusto” reañilizarlocon respeto y hbalr del respeto haaci lo que piensa el otro.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Dispondremos platillos que tengamos y la utilizaremos donde trabajaremos : entados en el suelo con las piernas cruzadas; se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con las piernas estiradas (juntas); se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con una pierna estirada y la otra levantada (en forma de V); se bota alrededor del cuerpo. Piernas en posición igual que el ejercicio anterior, pero se realiza el cero alrededor de la pierna levantada. Sentados en el suelo con las piernas levantadas; cambios de mano por debajo de las piernas, sin bote. Igual que el ejercicio anterior, pero rodando el balón por el suelo. Igual que el ejercicio anterior, pero realizando un bote. Sentado en el suelo botando el balón; nos levantamos sin dejar de botar, y después nos volvemos a sentar.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar diferentes movimientos donde el estudiantes los ejecute de manera rápida y coordinada. Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, adelante , atrás. frente . lado etc.. Con una sola mano (primero la derecha y luego la izquierda), se bota el balón lo más fuerte posible, haciendo o no dobles.

TIEMPO
25 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes, ni movimientos bruscos. Respira profundamente y espira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación. Se realizaran en los tiempos establecidos

TIEMPO
25 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	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 traves de acciones repetitivas y de control por parte del formador y de los estudiantes.
PSICOSOCIAL : Reconocer el valor de las normas y respeto a los acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte del formador y de los estudiantes.
LUDICA : Explorar la relacion de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades ludicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interes de baloncesto.
TEMA : Reconoce el tono muscular en movimientos voluntarios y espontáneos para el desarrollo de habilidades motrices.
SUBTEMAS : Fortalece El Esquema Corporal y segmentario
IMPLEMENTACION : Balón de baloncesto, Aros, Platillos, hidratación y ropa cómoda.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Calentamiento general Calentamiento Especifico. Intervienen todos los segmentos corporales. Se diseña una rutina de aérobicos con diferentes ejercicios de salto pies en diferentes direcciones y velocidades. 10 series de 4 repeticiones c/u. Pregunten a los niños y las niñas por los deportes,vque les gustan y de quién creen que pudieron “sacar ese gusto” realizarlo con respeto y hbalr del respeto haaci lo que piensa el otro. TIEMPO 20 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Dispondremos platillos que tengamos y la utilizaremos donde trabajaremos : entados en el suelo con las piernas cruzadas; se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con las piernas estiradas (juntas); se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con una pierna estirada y la otra levantada (en forma de V); se bota alrededor del cuerpo. Piernas en posición igual que el ejercicio anterior, pero se realiza el cero alrededor de la pierna levantada. Sentados en el suelo con las piernas levantadas; cambios de mano por debajo de las piernas, sin bote. Igual que el ejercicio anterior, pero rodando el balón por el suelo.Ochos de Control: Con las piernas abiertas, pasa el balón entre ellas dibujando un "8" sin que toque el suelo. Primero hazlo despacio y luego aumenta la velocidad.Malabares de Palma: Lanza el balón ligeramente hacia arriba y tócalo solo con las yemas de los dedos (sin agarrarlo), pasándolo de la mano derecha a la izquierda de forma rítmica sobre la cabeza.2. Coordinación Dinámica y DesplazamientoAquí añadimos movimiento para trabajar la conciencia espacial.Caminata de "Ochos": Camina hacia adelante y, en cada paso, pasa el balón por debajo de la pierna que avanza.El "Cangrejo" con Bote: Desplázate lateralmente en posición de defensa (rodillas flexionadas) mientras botas el balón. A la señal, cambia de mano y de dirección.Bote con Obstáculos Imaginarios: Coloca objetos en el suelo (conos, botellas, zapatillas) y realiza un slalom (zig-zag) botando el balón. Intenta mirar siempre al frente, no al balón.3. Retos de Agilidad y Reacción Para los que buscan un poco más de picante en el entrenamiento. Ejercicio Descripción Objetivo Soltar y Atrapar Sostén el balón por detrás de la espalda, suéltalo, deja que dé un bote y atrápalo por delante antes del segundo bote. Reflejos y velocidad Bote Sentado Siéntate en el suelo y bota el balón lo más bajo posible (finger botes). Luego, intenta levantarte sin dejar de botar y sin usar la mano libre para apoyarte. TIEMPO 50 minutos.
RETO : ACTIVIDADES Realizar diferentes movimientos donde el estudiantes los ejecute de manera rápida y coordinada. Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, adelante , atrás. frente . lado etc.. Con una sola mano (primero la derecha y luego la izquierda), se bota el balón lo más fuerte posible, haciendo o no dobles. TIEMPO 25 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes, ni movimientos bruscos. Respira profundamente y espira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación. Se realizaran en los tiempos establecidos

TIEMPO

25 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Conocer e interioriza los fundamentos técnicos del pie de pivot y su importancia en el baloncesto.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar disciplina, la empatia Lograr que cada jugador desarrolle la capacidad de identificar y comprender las emociones, los desafíos y las perspectivas de sus compañeros y oponentes. Esto se traduce en acciones concretas dentro y fuera de la cancha que promueven un ambiente de respeto incondicional, apoyo constante y responsabilidad colectiva ante el éxito y el fracaso.			
LUDICA : Incrementar mi velocidad por medio de ejercicios de sprint en diferentes zonas y espacios d la cancha, mejorando las acciones de contra ataque en el baloncesto.			
TEMA : El objetivo principal de este tema es enseñar a los jugadores a dominar el balón desde el momento en que lo reciben hasta que deciden qué hacer con él. Esto sienta las bases para todos los demás fundamentos. dobles" (driblar con ambas manos) y "caminar" (dar pasos sin botar) es el "Control del balón sin botar"			
SUBTEMAS : Pivote: Este es el fundamento más importante para evitar caminar.			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Información inicial general; Los alumnos se colocan en semicírculo y el profesor explica el contenido de la sesión. Calentamiento general. Realizaremos carrera suave, movilidad articular, estiramientos, desplazamientos y coordinaciones o formas jugadas. Girar la cabeza intentado completar un círculo. De pie, inclinarse hasta tocar las puntas de los pies con los dos brazos. Apoyar el brazo en una pared y girar suavemente todo el cuerpo en el otro sentido. Mover la cabeza hacia un lado y tomar una mano con la otra, estirando al mismo tiempo cuello y brazo. Una mano toma el codo de la otra, que busca el omoplato opuesto. Inicio: Activación del “Campeón Interior” Cada jugador escribe en una tarjeta su reto personal para la clase. Ejemplos: - “Encestar 5 tiros libres seguidos” - “Dar 3 asistencias en un juego” - “No rendirme aunque falle” TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios para Trabajar el Tema El Reloj Mágico: Los jugadores se paran en el centro de un círculo imaginario y, con el balón en la mano, giran con su pie de pivote, apuntando a diferentes "horas" con el pie libre. Esto les ayuda a sentir y entender el movimiento de pivote. Recibir y Pivotar: Un compañero lanza un pase. El jugador lo atrapa, planta su pie de pivote y practica girar para encarar el aro o para buscar un pase. El Semáforo: Los estudiantes se mueven libremente y, al escuchar la señal de "Alto" del entrenador, deben parar en posición de "triple amenaza". Esto refuerza la idea de controlar el cuerpo y el balón al mismo tiempo. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES La Triple Amenaza (estar listo para tirar, pasar o botar) es la posición más poderosa en baloncesto. Los retos a continuación están diseñados para niños y jóvenes para que dominen la postura, el equilibrio y la toma de decisiones rápidas desde esta posición fundamental. Retos de la Triple Amenaza Estos retos progresan desde la técnica básica hasta la toma de decisiones bajo presión. 1. Reto del Equilibrio Perfecto (Énfasis en la Postura) Este reto se enfoca en la mecánica corporal y la fuerza de las piernas. Instrucciones: El jugador se coloca en posición de Triple Amenaza (rodillas flexionadas, balón cerca de la cadera, pies separados a la altura de los hombros). El reto consiste en mantener la postura durante un tiempo determinado (30 a 60 segundos) sin enderezar las rodillas. TIEMPO 25 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento por Parejas. Retroalimentación de lo aprendido en la clase Recuperación activa. (Vuela a la calma).Cuádriceps - De pie, sujeta el pie con la mano y llévalo hacia el glúteo. - Mantén la rodilla alineada con la otra pierna. 2. Isquiotibiales - Sentado con una pierna estirada y otra flexionada. - Inclina el tronco hacia la pierna estirada sin forzar. 3. Gemelos - Apoya las manos en la pared, una pierna adelante y otra atrás. - Mantén el talón trasero en el suelo. 4. Aductores - Sentado con las plantas de los pies juntas. - Inclina el cuerpo hacia adelante desde las caderas
TIEMPO
25 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : Respetar los compañeros aplicando el modelo de comunicación asertiva logrando expresar sus opiniones, necesidades o desacuerdos de manera clara y respetuosa, sin recurrir a la agresión o la pasividad.			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Reducir a cero el número de faltas de 'dobles' y 'caminos' cometidas por cada jugador en la primera fase del ataque (del recibo al inicio del bote o pase), en un ejercicio de simulación 2 vs 2 (tres atacantes sin defensores) o 3 vs 3.			
SUBTEMAS : Triple Amenaza (La Decisión): Enseña al jugador a tener una mentalidad ofensiva inmediata. Pivote (El Control): Proporciona la herramienta técnica			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El calentamiento debe ser dinámico y funcional (movimiento con propósito) en lugar de estático. Carrera con Desplazamientos: Carrera suave por la cancha seguida de movimientos específicos de baloncesto (desplazamientos laterales, shuffles defensivos, sprints cortos hasta la línea de fondo, carrera hacia atrás). Movilidad Articular (En Movimiento): Realizar círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás, giros de cadera y tobillos mientras se camina o trota suavemente. Estiramientos Dinámicos: Enfocados en las piernas (ej. levantar rodillas al pecho en movimiento, talones al glúteo). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El jugador comienza en la posición de Triple Amenaza con su pie de pivote establecido. El entrenador llama una secuencia de movimientos (Ejemplo: "Finta de tiro, Finta de pase a la izquierda, ¡Bote!"). El jugador debe pivotar y ejecutar la finta sin mover su pie de pivote. La secuencia siempre debe terminar con una acción real (bote, tiro o pase) para que el jugador aprenda a comprometerse con su decisión. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Postura y Cronómetro: El jugador se coloca en la posición de Triple Amenaza Correcta (rodillas flexionadas, espalda recta, balón protegido cerca de la cadera). El cronómetro inicia en 45 segundos. Manos Molestas (El Desequilibrio Controlado): Mientras el jugador mantiene la postura, el entrenador (o un compañero) se mueve a su alrededor e intenta, con dos dedos y muy suavemente, desequilibrar al jugador tocando sus hombros, caderas o la parte superior del balón. La Regla de Oro: El jugador debe absorber la presión y pivotar ligeramente para mantener el equilibrio y proteger el balón. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote o Caminata Suave: Los jugadores deben trotar o caminar lentamente alrededor de la cancha, enfocándose en una respiración profunda y controlada (inhalar por la nariz, exhalar por la boca). Movilidad Dinámica de Brazos: Mientras caminan, realizan movimientos circulares suaves con los brazos hacia adelante y hacia atrás para relajar los hombros después de la actividad de lanzamiento y pase. El Gran Acierto del Día: Pide a cada jugador (o al menos a varios) que comparta un acierto que hayan tenido en la clase (un buen pase, un pivote correcto, un momento de apoyo al compañero, etc.). En lugar de que el entrenador hable mucho, el foco está en la autoevaluación positiva. TIEMPO 25 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.

COGNITIVA :
Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego

LUDICA :
Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real

SUBTEMAS :
Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: El Reloj de Equilibrio (15 min): Los estudiantes se ubican en un punto fijo (centro de un aro o marca). Deben mantener el equilibrio en un solo pie (estático). A la orden del profesor (ej: "¡A las 3!", "¡A las 9!"), deben dar un salto corto hacia esa dirección, caer en el pie opuesto y congelar la postura por 3 segundos sin tambalearse. Series: 12 saltos x 4 series (alternando pies). Actividad 2: Desplazamiento en "Z" con Paradas (15 min): Realizar desplazamientos laterales rápidos (postura de defensa). Al llegar a cada cono o marca, deben realizar un giro de 180 grados sobre su propio eje y quedar en equilibrio sobre la punta de los pies (metatarsos) por 2 segundos antes de seguir al siguiente punto. Series: 12 recorridos x 4 series. Actividad 3: Saltos de Potencia y Caída Controlada (20 min): Utilizando el propio cuerpo como herramienta, los alumnos realizarán saltos explosivos hacia arriba. En el aire deben hacer un medio giro y caer en un solo pie, manteniendo la flexión de la rodilla para amortiguar y controlar el centro de gravedad. Se busca que el movimiento sea fluido y no brusco. Todo esto con el balón y sin el balón.

TIEMPO
50 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real			
SUBTEMAS : Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Recepción y 'Check' de Pivote (15 min): Los jugadores reciben un pase tras un corte. Al caer (parada en uno o dos tiempos), deben cantar en voz alta cuál es su "pie de pivote". El profesor valida la postura de Triple Amenaza. Duelos de Giro (15 min): En parejas, el atacante debe realizar 3 pivotes distintos (adelante, atrás y reverso) mientras un defensa hace sombra. El reto es no despegar el talón del eje para evitar "caminos". Simulación 2 vs 2 / 3 vs 3 (20 min): Juego condicionado. Cada vez que un jugador cometa "dobles" o "caminos", el equipo contrario suma un punto técnico. Se enfatiza la salida explosiva soltando el balón a tiempo. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo. TIEMPO 25 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.

COGNITIVA :

Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :

Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego

LUDICA :

Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.

TEMA :

Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real

SUBTEMAS :

Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".

IMPLEMENTACION :

Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Dinámica: Los estudiantes se ubican en un punto fijo con balón. Deben mantener el equilibrio en un solo pie (pie de pivote). A la orden del profesor (ej: "¡A las 3!", "¡A las 12!"), deben dar un salto corto hacia esa dirección, caer en parada de un tiempo y adoptar inmediatamente la postura de Triple Amenaza. Variante con Balón: Al caer, deben proteger el balón ("hacer el escudo") y realizar un pivote hacia adelante o atrás para reorientarse al aro sin despegar el pie de eje. Objetivo Técnico: Cero "caminos" al establecer el pie de pivote tras el salto. Series: 12 repeticiones x 4 series. Actividad 2: Desplazamiento en "Z" con Pivote de 180° (15 min)
Dinámica: Desplazamientos laterales rápidos. En cada cono, el estudiante recibe un pase (o hace un auto-pase). Al recibir, debe clavar un pie y realizar un pivote de 180° para quedar de frente a la siguiente dirección. Sin Balón: Énfasis en el equilibrio sobre metatarsos durante el giro. Con Balón: Énfasis en la disociación: el balón debe salir de las manos para el primer bote antes de que el pie de pivote se levante del suelo para avanzar al siguiente cono. Series: 12 recorridos x 4 series.

TIEMPO
50 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-31	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Reconocer las propias capacidades de control corporal y equilibrio mediante la ejecución técnica de la Triple Amenaza y el Pivote, para identificar fortalezas y debilidades en la toma de decisiones ofensiva, logrando así una transición limpia (sin 'caminos' ni 'dobles') que incremente el rendimiento en situaciones de juego real.
COGNITIVA : Desarrollar la técnica del pie de pivote y la disociación motriz mediante situaciones de juego simulado, con el fin de automatizar salidas reglamentarias y movimientos de protección que eliminen las infracciones de 'caminos' o 'dobles', potenciando así la eficiencia estratégica en la fase ofensiva
PSICOSOCIAL : Fortalecer el respeto por la integridad del juego y la convivencia grupal, mediante el cumplimiento riguroso de las normas técnicas y el reconocimiento del error propio y ajeno como parte del aprendizaje, promoviendo un entorno de juego limpio (Fair Play) donde la autodisciplina en los apoyos y la honestidad arbitral favorezcan el desarrollo del centro de interés.
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.
TEMA : Fundamentación técnica y legalidad ofensiva: el control del eje y la salida reglamentaria en el baloncesto.
SUBTEMAS : Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".
IMPLEMENTACION : Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha. TIEMPO 20 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para mantener la coherencia con tu nuevo Tema (Legalidad ofensiva y control del eje) y tus Subtemas (Triple Amenaza y Pivote), he diseñado tres actividades nuevas que integran el balón de forma progresiva, enfocándose en eliminar los "caminos" y "dobles" mediante la disociación motriz. 2. FASE CENTRAL: "La Maestría de los Apoyos" (50 minutos) Actividad 1: El Espejo de la Triple Amenaza (15 min) Dinámica: Los estudiantes se colocan en parejas, uno frente al otro con un balón cada uno. El "líder" realiza movimientos de pivote (adelante, atrás, reverso) y cambios de posición del balón (arriba, abajo, a los lados) manteniendo la postura de Triple Amenaza. El seguidor debe imitarlo exactamente sin despegar su pie de pivote. El Foco: A la señal del profesor, ambos deben realizar una "salida explosiva" simulada. El balón debe tocar el suelo (primer bote) antes de que el pie de pivote se levante. Series: 12 repeticiones de pivotes + salida x 4 series (cambiando de pie de pivote). Actividad 2: Circuito de "Cero Caminos" en Zig-Zag (15 min) Dinámica: Se disponen conos en zig-zag. El estudiante llega al primer cono botando, realiza una parada en dos tiempos, se cuadra hacia el aro en Triple Amenaza, realiza un pivote de 180° para dar la espalda al "defensor" imaginario y sale hacia el siguiente cono. Regla de Oro: Si el estudiante mueve el pie de eje durante el pivote o levanta el pie antes de soltar el balón para el siguiente bote, debe regresar al cono anterior. Series: 12 recorridos completos x 4 series. TIEMPO 50 Minutos
RETO : ACTIVIDADES Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo. TIEMPO 25 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Dinámica: Realizaremos estiramientos estáticos enfocados en los músculos que más trabajaron durante los pivotes y las paradas (equilibrio dinámico). Tren Inferior: * Psoas e Isquiotibiales: Vitales para la postura de Triple Amenaza. Gemelos y Sóleo: Estiramiento profundo, ya que son los que soportan el eje en el pie de pivote. Tren Superior: Estiramiento de deltoides y tríceps (utilizados en la protección del balón). Técnica: Mantener cada posición durante 20 segundos (un poco más de lo anterior para favorecer la relajación). Respiración: Inhalar profundamente en la posición neutral y exhalar al buscar el punto máximo de elongación, liberando la tensión acumulada por la exigencia del control motor. Cierre Cognitivo: "El Debriefing Técnico" (10 min) En lugar de preguntas generales, haremos una reflexión dirigida al Tema de la clase: Análisis de la Disociación: "¿Quién sintió que su cuerpo quería salir corriendo antes de soltar el balón? ¿Cómo logramos que el cerebro esperara a que el balón tocara el suelo primero?". Importancia del Pivote: "¿De qué manera el uso correcto del pie de eje nos ayudó a evitar que el defensa nos quitara el balón</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>25 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 4



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	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 traves de acciones repetitivas y de control por parte del formador y de los estudiantes.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

Explorar la relacion de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades ludicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interes de baloncesto.

TEMA :

Reconoce el tono muscular en movimientos voluntarios y espontáneos para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :

Fortalece El Esquema Corporal

IMPLEMENTACION :

Balón de baloncesto, Aros, Plátillos, hidratación y ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Calentamiento general Calentamiento Especifico. Intervienen todos los segmentos corporales. Se diseña una rutina de arobicos con diferentes ejercicios de salto pies en diferentes direcciones y velocidades. 10 series de 4 repeticiones c/u. Pregunten a los niños y las niñas por los gustos deportivos, de quién creen que pudieron “sacar ese gusto” reañilizarlocon respeto y hbalr del respeto haaci lo que piensa el otro.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Dispondremos platillos que tengamos y la utilizaremos donde trabajaremos : entados en el suelo con las piernas cruzadas; se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con las piernas estiradas (juntas); se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con una pierna estirada y la otra levantada (en forma de V); se bota alrededor del cuerpo. Piernas en posición igual que el ejercicio anterior, pero se realiza el cero alrededor de la pierna levantada. Sentados en el suelo con las piernas levantadas; cambios de mano por debajo de las piernas, sin bote. Igual que el ejercicio anterior, pero rodando el balón por el suelo. Igual que el ejercicio anterior, pero realizando un bote. Sentado en el suelo botando el balón; nos levantamos sin dejar de botar, y después nos volvemos a sentar.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar diferentes movimientos donde el estudiantes los ejecute de manera rápida y coordinada. Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, adelante , atrás. frente . lado etc.. Con una sola mano (primero la derecha y luego la izquierda), se bota el balón lo más fuerte posible, haciendo o no dobles.

TIEMPO
25 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes, ni movimientos bruscos. Respira profundamente y expira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación. Se realizaran en los tiempos establecidos

TIEMPO
25 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Conocer e interioriza los fundamentos técnicos del pie de pivot y su importancia en el baloncesto.			
PSICOSOCIAL : Desarrollar disciplina, la empatia Lograr que cada jugador desarrolle la capacidad de identificar y comprender las emociones, los desafíos y las perspectivas de sus compañeros y oponentes. Esto se traduce en acciones concretas dentro y fuera de la cancha que promueven un ambiente de respeto incondicional, apoyo constante y responsabilidad colectiva ante el éxito y el fracaso.			
LUDICA : Incrementar mi velocidad por medio de ejercicios de sprint en diferentes zonas y espacios d la cancha, mejorando las acciones de contra ataque en el baloncesto.			
TEMA : El objetivo principal de este tema es enseñar a los jugadores a dominar el balón desde el momento en que lo reciben hasta que deciden qué hacer con él. Esto sienta las bases para todos los demás fundamentos. dobles" (driblar con ambas manos) y "caminar" (dar pasos sin botar) es el "Control del balón sin botar"			
SUBTEMAS : Pivote: Este es el fundamento más importante para evitar caminar.			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Información inicial general; Los alumnos se colocan en semicírculo y el profesor explica el contenido de la sesión. Calentamiento general. Realizaremos carrera suave, movilidad articular, estiramientos, desplazamientos y coordinaciones o formas jugadas. Girar la cabeza intentado completar un círculo. De pie, inclinarse hasta tocar las puntas de los pies con los dos brazos. Apoyar el brazo en una pared y girar suavemente todo el cuerpo en el otro sentido. Mover la cabeza hacia un lado y tomar una mano con la otra, estirando al mismo tiempo cuello y brazo. Una mano toma el codo de la otra, que busca el omoplateo opuesto. Inicio: Activación del “Campeón Interior” Cada jugador escribe en una tarjeta su reto personal para la clase. Ejemplos: - “Encestar 5 tiros libres seguidos” - “Dar 3 asistencias en un juego” - “No rendirme aunque falle” TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios para Trabajar el Tema El Reloj Mágico: Los jugadores se paran en el centro de un círculo imaginario y, con el balón en la mano, giran con su pie de pivote, apuntando a diferentes "horas" con el pie libre. Esto les ayuda a sentir y entender el movimiento de pivote. Recibir y Pivotar: Un compañero lanza un pase. El jugador lo atrapa, planta su pie de pivote y practica girar para encarar el aro o para buscar un pase. El Semáforo: Los estudiantes se mueven libremente y, al escuchar la señal de "Alto" del entrenador, deben parar en posición de "triple amenaza". Esto refuerza la idea de controlar el cuerpo y el balón al mismo tiempo. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES La Triple Amenaza (estar listo para tirar, pasar o botar) es la posición más poderosa en baloncesto. Los retos a continuación están diseñados para niños y jóvenes para que dominen la postura, el equilibrio y la toma de decisiones rápidas desde esta posición fundamental. Retos de la Triple Amenaza Estos retos progresan desde la técnica básica hasta la toma de decisiones bajo presión. 1. Reto del Equilibrio Perfecto (Énfasis en la Postura) Este reto se enfoca en la mecánica corporal y la fuerza de las piernas. Instrucciones: El jugador se coloca en posición de Triple Amenaza (rodillas flexionadas, balón cerca de la cadera, pies separados a la altura de los hombros). El reto consiste en mantener la postura durante un tiempo determinado (30 a 60 segundos) sin enderezar las rodillas. TIEMPO 25 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento por Parejas. Retroalimentación de lo aprendido en la clase Recuperación activa. (Vuela a la calma).Cuádriceps - De pie, sujeta el pie con la mano y llévalo hacia el glúteo. - Mantén la rodilla alineada con la otra pierna. 2. Isquiotibiales - Sentado con una pierna estirada y otra flexionada. - Inclina el tronco hacia la pierna estirada sin forzar. 3. Gemelos - Apoya las manos en la pared, una pierna adelante y otra atrás. - Mantén el talón trasero en el suelo. 4. Aductores - Sentado con las plantas de los pies juntas. - Inclina el cuerpo hacia adelante desde las caderas
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: EDWIN OCHOA CRUZ	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1206216065	IAM SANTIAGO ALVAREZ			No asistio
12071074	DANIEL ELIAS ARRIETA			No asistio
1033769961	TOMAS BARRERO			No asistio
1033774508	SARA STEFANIA BELTRAN			No asistio
1024530088	ANDRES FELIPE BERMUDEZ			No asistio
1033771879	EVELING CECILIA BUITRAGO			No asistio
N37664576176	ASHLEY GABRIELA CABRERA			No asistio
000000034758216	ANGELO ELIU CARABALLO			Asistio
1027526763	JUAN DAVID CASTAÑEDA			Asistio
1093603293	JHOAN JAVIER CASTRO			No asistio
1093603292	STIVEN GERAD CASTRO			No asistio
1066291251	ISABEL SOFIA CERA			No asistio
1033761725	ANGEL SANTIAGO DUQUE			No asistio
1027534237	SERGIO YASSER FLOREZ			No asistio
1029151214	ASHLEY GONZALEZ			No asistio
N37666459473	LORAIN VICTORIA GONZALEZ			No asistio
1029286640	JULIANA GUEVARA			Asistio
1018475183	NICOLAS GUEVARA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : Respetar los compañeros aplicando el modelo de comunicación asertiva logrando expresar sus opiniones, necesidades o desacuerdos de manera clara y respetuosa, sin recurrir a la agresión o la pasividad.			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Reducir a cero el número de faltas de 'dobles' y 'caminos' cometidas por cada jugador en la primera fase del ataque (del recibo al inicio del bote o pase), en un ejercicio de simulación 2 vs 2 (tres atacantes sin defensores) o 3 vs 3.			
SUBTEMAS : Triple Amenaza (La Decisión): Enseña al jugador a tener una mentalidad ofensiva inmediata. Pivote (El Control): Proporciona la herramienta técnica			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El calentamiento debe ser dinámico y funcional (movimiento con propósito) en lugar de estático. Carrera con Desplazamientos: Carrera suave por la cancha seguida de movimientos específicos de baloncesto (desplazamientos laterales, shuffles defensivos, sprints cortos hasta la línea de fondo, carrera hacia atrás). Movilidad Articular (En Movimiento): Realizar círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás, giros de cadera y tobillos mientras se camina o trota suavemente. Estiramientos Dinámicos: Enfocados en las piernas (ej. levantar rodillas al pecho en movimiento, talones al glúteo). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El jugador comienza en la posición de Triple Amenaza con su pie de pivote establecido. El entrenador llama una secuencia de movimientos (Ejemplo: "Finta de tiro, Finta de pase a la izquierda, ¡Bote!"). El jugador debe pivotar y ejecutar la finta sin mover su pie de pivote. La secuencia siempre debe terminar con una acción real (bote, tiro o pase) para que el jugador aprenda a comprometerse con su decisión. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Postura y Cronómetro: El jugador se coloca en la posición de Triple Amenaza Correcta (rodillas flexionadas, espalda recta, balón protegido cerca de la cadera). El cronómetro inicia en 45 segundos. Manos Molestas (El Desequilibrio Controlado): Mientras el jugador mantiene la postura, el entrenador (o un compañero) se mueve a su alrededor e intenta, con dos dedos y muy suavemente, desequilibrar al jugador tocando sus hombros, caderas o la parte superior del balón. La Regla de Oro: El jugador debe absorber la presión y pivotar ligeramente para mantener el equilibrio y proteger el balón. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote o Caminata Suave: Los jugadores deben trotar o caminar lentamente alrededor de la cancha, enfocándose en una respiración profunda y controlada (inhalar por la nariz, exhalar por la boca). Movilidad Dinámica de Brazos: Mientras caminan, realizan movimientos circulares suaves con los brazos hacia adelante y hacia atrás para relajar los hombros después de la actividad de lanzamiento y pase. El Gran Acierto del Día: Pide a cada jugador (o al menos a varios) que comparta un acierto que hayan tenido en la clase (un buen pase, un pivote correcto, un momento de apoyo al compañero, etc.). En lugar de que el entrenador hable mucho, el foco está en la autoevaluación positiva. TIEMPO 25 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : El estudiante será capaz de utilizar la comunicación asertiva para proporcionar feedback constructivo y gestionar desacuerdos con compañeros durante simulaciones de juego de alta intensidad.			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Reducir a cero el número de faltas de 'dobles' y 'caminos' cometidas por cada jugador en la primera fase del ataque (del recibo al inicio del bote o pase), en un ejercicio de simulación 1 vs 1 (tres atacantes sin defensores) o 2 vs 2			
SUBTEMAS : Triple Amenaza (La Decisión): Enseña al jugador a tener una mentalidad ofensiva inmediata. Pivote (El Control): Proporciona la herramienta técnica			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El calentamiento debe ser dinámico y funcional (movimiento con propósito) en lugar de estático. Carrera con Desplazamientos: Carrera suave por la cancha seguida de movimientos específicos de baloncesto (desplazamientos laterales, shuffles defensivos, sprints cortos hasta la línea de fondo, carrera hacia atrás). Movilidad Articular (En Movimiento): Realizar círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás, giros de cadera y tobillos mientras se camina o trota suavemente. Estiramientos Dinámicos: Enfocados en las piernas (ej. levantar rodillas al pecho en movimiento, talones al glúteo). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El Jugador A comienza en Triple Amenaza con el pie de pivote establecido, en el perímetro. El Jugador B (defensor pasivo) se para cerca e intenta tocar el balón o el cuerpo del Jugador A con las manos (sin robar ni golpear). El Jugador A debe pivotar vigorosamente para mantener el cuerpo entre el defensor y el balón (protección activa). Al escuchar el silbato del entrenador (o la voz de "¡Ataque!"), el Jugador A debe tomar una decisión instantánea y ejecutarla: Tiro, Pase a un compañero o Bote (rompiendo el pivote con un primer paso fuerte). TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES El jugador se coloca en la posición de Triple Amenaza en el centro, listo para pivotar. El cronómetro se inicia en 45 segundos. El entrenador llama un número (12, 3, 6 o 9). El jugador debe pivotar rápidamente para encarar el cono correspondiente con su pie libre, señalarlo con la mano que no bota, y volver inmediatamente a la postura inicial de Triple Amenaza. El entrenador puede llamar las señales de forma rápida e irregular. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote o Caminata Suave: Los jugadores deben trotar o caminar lentamente alrededor de la cancha, enfocándose en una respiración profunda y controlada (inhalar por la nariz, exhalar por la boca). Movilidad Dinámica de Brazos: Mientras caminan, realizan movimientos circulares suaves con los brazos hacia adelante y hacia atrás para relajar los hombros después de la actividad de lanzamiento y pase. El Gran Acierto del Día: Pide a cada jugador (o al menos a varios) que comparta un acierto que hayan tenido en la clase (un buen pase, un pivote correcto, un momento de apoyo al compañero, etc.). En lugar de que el entrenador hable mucho, el foco está en la autoevaluación positiva. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.

COGNITIVA :
Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :
Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego

LUDICA :
Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.

TEMA :
Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real

SUBTEMAS :
Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: El Reloj de Equilibrio (15 min): Los estudiantes se ubican en un punto fijo (centro de un aro o marca). Deben mantener el equilibrio en un solo pie (estático). A la orden del profesor (ej: "¡A las 3!", "¡A las 9!"), deben dar un salto corto hacia esa dirección, caer en el pie opuesto y congelar la postura por 3 segundos sin tambalearse. Series: 12 saltos x 4 series (alternando pies). Actividad 2: Desplazamiento en "Z" con Paradas (15 min): Realizar desplazamientos laterales rápidos (postura de defensa). Al llegar a cada cono o marca, deben realizar un giro de 180 grados sobre su propio eje y quedar en equilibrio sobre la punta de los pies (metatarsos) por 2 segundos antes de seguir al siguiente punto. Series: 12 recorridos x 4 series. Actividad 3: Saltos de Potencia y Caída Controlada (20 min): Utilizando el propio cuerpo como herramienta, los alumnos realizarán saltos explosivos hacia arriba. En el aire deben hacer un medio giro y caer en un solo pie, manteniendo la flexión de la rodilla para amortiguar y controlar el centro de gravedad. Se busca que el movimiento sea fluido y no brusco. Todo esto con el balón y sin el balón.

TIEMPO
50 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real			
SUBTEMAS : Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Recepción y 'Check' de Pivote (15 min): Los jugadores reciben un pase tras un corte. Al caer (parada en uno o dos tiempos), deben cantar en voz alta cuál es su "pie de pivote". El profesor valida la postura de Triple Amenaza. Duelos de Giro (15 min): En parejas, el atacante debe realizar 3 pivotes distintos (adelante, atrás y reverso) mientras un defensa hace sombra. El reto es no despegar el talón del eje para evitar "caminos". Simulación 2 vs 2 / 3 vs 3 (20 min): Juego condicionado. Cada vez que un jugador cometa "dobles" o "caminos", el equipo contrario suma un punto técnico. Se enfatiza la salida explosiva soltando el balón a tiempo. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo. TIEMPO 25 minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia. TIEMPO 25 minutos
--

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.
PSICOSOCIAL : Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.
TEMA : Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real
SUBTEMAS : Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".
IMPLEMENTACION : Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha. TIEMPO 20 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Dinámica: Los estudiantes se ubican en un punto fijo con balón. Deben mantener el equilibrio en un solo pie (pie de pivote). A la orden del profesor (ej: "¡A las 3!", "¡A las 12!"), deben dar un salto corto hacia esa dirección, caer en parada de un tiempo y adoptar inmediatamente la postura de Triple Amenaza. Variante con Balón: Al caer, deben proteger el balón ("hacer el escudo") y realizar un pivote hacia adelante o atrás para reorientarse al aro sin despegar el pie de eje. Objetivo Técnico: Cero "caminos" al establecer el pie de pivote tras el salto. Series: 12 repeticiones x 4 series. Actividad 2: Desplazamiento en "Z" con Pivote de 180° (15 min) Dinámica: Desplazamientos laterales rápidos. En cada cono, el estudiante recibe un pase (o hace un auto-pase). Al recibir, debe clavar un pie y realizar un pivote de 180° para quedar de frente a la siguiente dirección. Sin Balón: Énfasis en el equilibrio sobre metatarsos durante el giro. Con Balón: Énfasis en la disociación: el balón debe salir de las manos para el primer bote antes de que el pie de pivote se levante del suelo para avanzar al siguiente cono. Series: 12 recorridos x 4 series. TIEMPO 50 Minutos
RETO : ACTIVIDADES Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo. TIEMPO 25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 5



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	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 traves de acciones repetitivas y de control por parte del formador y de los estudiantes.

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

Explorar la relacion de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades ludicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interes de baloncesto.

TEMA :

Reconoce el tono muscular en movimientos voluntarios y espontáneos para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :

Fortalece El Esquema Corporal

IMPLEMENTACION :

Balón de baloncesto, Aros, Platillos, hidratación y ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Calentamiento general Calentamiento Especifico. Intervienen todos los segmentos corporales. Se diseña una rutina de arobicos con diferentes ejercicios de salto pies en diferentes direcciones y velocidades. 10 series de 4 repeticiones c/u. Pregunten a los niños y las niñas por los gustos deportivos, de quién creen que pudieron “sacar ese gusto” reañilizarlocon respeto y hbalr del respeto haaci lo que piensa el otro.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Dispondremos platillos que tengamos y la utilizaremos donde trabajaremos : entados en el suelo con las piernas cruzadas; se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con las piernas estiradas (juntas); se bota alrededor del cuerpo. Sentados en el suelo con una pierna estirada y la otra levantada (en forma de V); se bota alrededor del cuerpo. Piernas en posición igual que el ejercicio anterior, pero se realiza el cero alrededor de la pierna levantada. Sentados en el suelo con las piernas levantadas; cambios de mano por debajo de las piernas, sin bote. Igual que el ejercicio anterior, pero rodando el balón por el suelo. Igual que el ejercicio anterior, pero realizando un bote. Sentado en el suelo botando el balón; nos levantamos sin dejar de botar, y después nos volvemos a sentar.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar diferentes movimientos donde el estudiantes los ejecute de manera rápida y coordinada. Los participantes se desplazan en diferentes direcciones, adelante , atrás. frente . lado etc.. Con una sola mano (primero la derecha y luego la izquierda), se bota el balón lo más fuerte posible, haciendo o no dobles.

TIEMPO
25 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Realiza el ejercicio de estiramiento de forma estática, manteniendo la posición, sin rebotes, ni movimientos bruscos. Respira profundamente y expira el aire de tus pulmones mientras ejecutas el estiramiento, así ayudarás al músculo en su elongación. Se realizaran en los tiempos establecidos

TIEMPO
25 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.

COGNITIVA :
Conocer e interioriza los fundamentos técnicos del pie de pivot y su importancia en el baloncesto.

PSICOSOCIAL :
Desarrollar disciplina, la empatia Lograr que cada jugador desarrolle la capacidad de identificar y comprender las emociones, los desafíos y las perspectivas de sus compañeros y oponentes. Esto se traduce en acciones concretas dentro y fuera de la cancha que promueven un ambiente de respeto incondicional, apoyo constante y responsabilidad colectiva ante el éxito y el fracaso.

LUDICA :
Incrementar mi velocidad por medio de ejercicios de sprint en diferentes zonas y espacios d la cancha, mejorando las acciones de contra ataque en el baloncesto.

TEMA :
El objetivo principal de este tema es enseñar a los jugadores a dominar el balón desde el momento en que lo reciben hasta que deciden qué hacer con él. Esto sienta las bases para todos los demás fundamentos. dobles" (driblar con ambas manos) y "caminar" (dar pasos sin botar) es el "Control del balón sin botar"

SUBTEMAS :
Pivote: Este es el fundamento más importante para evitar caminar.

IMPLEMENTACION :
Balón. Hidratación. Ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Información inicial general; Los alumnos se colocan en semicírculo y el profesor explica el contenido de la sesión. Calentamiento general. Realizaremos carrera suave, movilidad articular, estiramientos, desplazamientos y coordinaciones o formas jugadas. Girar la cabeza intentado completar un círculo. De pie, inclinarse hasta tocar las puntas de los pies con los dos brazos. Apoyar el brazo en una pared y girar suavemente todo el cuerpo en el otro sentido. Mover la cabeza hacia un lado y tomar una mano con la otra, estirando al mismo tiempo cuello y brazo. Una mano toma el codo de la otra, que busca el omoplato opuesto. Inicio: Activación del “Campeón Interior” Cada jugador escribe en una tarjeta su reto personal para la clase. Ejemplos: - “Encestar 5 tiros libres seguidos” - “Dar 3 asistencias en un juego” - “No rendirme aunque falle”

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios para Trabajar el Tema El Reloj Mágico: Los jugadores se paran en el centro de un círculo imaginario y, con el balón en la mano, giran con su pie de pivote, apuntando a diferentes "horas" con el pie libre. Esto les ayuda a sentir y entender el movimiento de pivote. Recibir y Pivotar: Un compañero lanza un pase. El jugador lo atrapa, planta su pie de pivote y practica girar para encarar el aro o para buscar un pase. El Semáforo: Los estudiantes se mueven libremente y, al escuchar la señal de "Alto" del entrenador, deben parar en posición de "triple amenaza". Esto refuerza la idea de controlar el cuerpo y el balón al mismo tiempo.

TIEMPO
50 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
La Triple Amenaza (estar listo para tirar, pasar o botar) es la posición más poderosa en baloncesto. Los retos a continuación están diseñados para niños y jóvenes para que dominen la postura, el equilibrio y la toma de decisiones rápidas desde esta posición fundamental. Retos de la Triple Amenaza Estos retos progresan desde la técnica básica hasta la toma de decisiones bajo presión. 1. Reto del Equilibrio Perfecto (Énfasis en la Postura) Este reto se enfoca en la mecánica corporal y la fuerza de las piernas. Instrucciones: El jugador se coloca en posición de Triple Amenaza (rodillas flexionadas, balón cerca de la cadera, pies separados a la altura de los hombros). El reto consiste en mantener la postura durante un tiempo determinado (30 a 60 segundos) sin enderezar las rodillas.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento por Parejas. Retroalimentación de lo aprendido en la clase Recuperación activa. (Vuela a la calma).Cuádriceps - De pie, sujeta el pie con la mano y llévalo hacia el glúteo. - Mantén la rodilla alineada con la otra pierna. 2. Isquiotibiales - Sentado con una pierna estirada y otra flexionada. - Inclina el tronco hacia la pierna estirada sin forzar. 3. Gemelos - Apoya las manos en la pared, una pierna adelante y otra atrás. - Mantén el talón trasero en el suelo. 4. Aductores - Sentado con las plantas de los pies juntas. - Inclina el cuerpo hacia adelante desde las caderas
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : Respetar los compañeros aplicando el modelo de comunicación asertiva logrando expresar sus opiniones, necesidades o desacuerdos de manera clara y respetuosa, sin recurrir a la agresión o la pasividad.			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Reducir a cero el número de faltas de 'dobles' y 'caminos' cometidas por cada jugador en la primera fase del ataque (del recibo al inicio del bote o pase), en un ejercicio de simulación 2 vs 2 (tres atacantes sin defensores) o 3 vs 3.			
SUBTEMAS : Triple Amenaza (La Decisión): Enseña al jugador a tener una mentalidad ofensiva inmediata. Pivote (El Control): Proporciona la herramienta técnica			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El calentamiento debe ser dinámico y funcional (movimiento con propósito) en lugar de estático. Carrera con Desplazamientos: Carrera suave por la cancha seguida de movimientos específicos de baloncesto (desplazamientos laterales, shuffles defensivos, sprints cortos hasta la línea de fondo, carrera hacia atrás). Movilidad Articular (En Movimiento): Realizar círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás, giros de cadera y tobillos mientras se camina o trota suavemente. Estiramientos Dinámicos: Enfocados en las piernas (ej. levantar rodillas al pecho en movimiento, talones al glúteo). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El jugador comienza en la posición de Triple Amenaza con su pie de pivote establecido. El entrenador llama una secuencia de movimientos (Ejemplo: "Finta de tiro, Finta de pase a la izquierda, ¡Bote!"). El jugador debe pivotar y ejecutar la finta sin mover su pie de pivote. La secuencia siempre debe terminar con una acción real (bote, tiro o pase) para que el jugador aprenda a comprometerse con su decisión. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Postura y Cronómetro: El jugador se coloca en la posición de Triple Amenaza Correcta (rodillas flexionadas, espalda recta, balón protegido cerca de la cadera). El cronómetro inicia en 45 segundos. Manos Molestas (El Desequilibrio Controlado): Mientras el jugador mantiene la postura, el entrenador (o un compañero) se mueve a su alrededor e intenta, con dos dedos y muy suavemente, desequilibrar al jugador tocando sus hombros, caderas o la parte superior del balón. La Regla de Oro: El jugador debe absorber la presión y pivotar ligeramente para mantener el equilibrio y proteger el balón. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote o Caminata Suave: Los jugadores deben trotar o caminar lentamente alrededor de la cancha, enfocándose en una respiración profunda y controlada (inhalar por la nariz, exhalar por la boca). Movilidad Dinámica de Brazos: Mientras caminan, realizan movimientos circulares suaves con los brazos hacia adelante y hacia atrás para relajar los hombros después de la actividad de lanzamiento y pase. El Gran Acierto del Día: Pide a cada jugador (o al menos a varios) que comparta un acierto que hayan tenido en la clase (un buen pase, un pivote correcto, un momento de apoyo al compañero, etc.). En lugar de que el entrenador hable mucho, el foco está en la autoevaluación positiva. TIEMPO 25 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : El estudiante será capaz de utilizar la comunicación asertiva para proporcionar feedback constructivo y gestionar desacuerdos con compañeros durante simulaciones de juego de alta intensidad.			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Reducir a cero el número de faltas de 'dobles' y 'caminos' cometidas por cada jugador en la primera fase del ataque (del recibo al inicio del bote o pase), en un ejercicio de simulación 1 vs 1 (tres atacantes sin defensores) o 2 vs 2			
SUBTEMAS : Triple Amenaza (La Decisión): Enseña al jugador a tener una mentalidad ofensiva inmediata. Pivote (El Control): Proporciona la herramienta técnica			
IMPLEMENTACION : Balón. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El calentamiento debe ser dinámico y funcional (movimiento con propósito) en lugar de estático. Carrera con Desplazamientos: Carrera suave por la cancha seguida de movimientos específicos de baloncesto (desplazamientos laterales, shuffles defensivos, sprints cortos hasta la línea de fondo, carrera hacia atrás). Movilidad Articular (En Movimiento): Realizar círculos de brazos hacia adelante y hacia atrás, giros de cadera y tobillos mientras se camina o trota suavemente. Estiramientos Dinámicos: Enfocados en las piernas (ej. levantar rodillas al pecho en movimiento, talones al glúteo). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El Jugador A comienza en Triple Amenaza con el pie de pivote establecido, en el perímetro. El Jugador B (defensor pasivo) se para cerca e intenta tocar el balón o el cuerpo del Jugador A con las manos (sin robar ni golpear). El Jugador A debe pivotar vigorosamente para mantener el cuerpo entre el defensor y el balón (protección activa). Al escuchar el silbato del entrenador (o la voz de "¡Ataque!"), el Jugador A debe tomar una decisión instantánea y ejecutarla: Tiro, Pase a un compañero o Bote (rompiendo el pivote con un primer paso fuerte). TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES El jugador se coloca en la posición de Triple Amenaza en el centro, listo para pivotar. El cronómetro se inicia en 45 segundos. El entrenador llama un número (12, 3, 6 o 9). El jugador debe pivotar rápidamente para encarar el cono correspondiente con su pie libre, señalarlo con la mano que no bota, y volver inmediatamente a la postura inicial de Triple Amenaza. El entrenador puede llamar las señales de forma rápida e irregular. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote o Caminata Suave: Los jugadores deben trotar o caminar lentamente alrededor de la cancha, enfocándose en una respiración profunda y controlada (inhalar por la nariz, exhalar por la boca). Movilidad Dinámica de Brazos: Mientras caminan, realizan movimientos circulares suaves con los brazos hacia adelante y hacia atrás para relajar los hombros después de la actividad de lanzamiento y pase. El Gran Acierto del Día: Pide a cada jugador (o al menos a varios) que comparta un acierto que hayan tenido en la clase (un buen pase, un pivote correcto, un momento de apoyo al compañero, etc.). En lugar de que el entrenador hable mucho, el foco está en la autoevaluación positiva. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.

COGNITIVA :

Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.

PSICOSOCIAL :

Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego

LUDICA :

Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.

TEMA :

Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "camino" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real

SUBTEMAS :

Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".

IMPLEMENTACION :

Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad 1: El Reloj de Equilibrio (15 min): Los estudiantes se ubican en un punto fijo (centro de un aro o marca). Deben mantener el equilibrio en un solo pie (estático). A la orden del profesor (ej: "¡A las 3!", "¡A las 9!"), deben dar un salto corto hacia esa dirección, caer en el pie opuesto y congelar la postura por 3 segundos sin tambalearse. Series: 12 saltos x 4 series (alternando pies). Actividad 2: Desplazamiento en "Z" con Paradas (15 min): Realizar desplazamientos laterales rápidos (postura de defensa). Al llegar a cada cono o marca, deben realizar un giro de 180 grados sobre su propio eje y quedar en equilibrio sobre la punta de los pies (metatarsos) por 2 segundos antes de seguir al siguiente punto. Series: 12 recorridos x 4 series. Actividad 3: Saltos de Potencia y Caída Controlada (20 min): Utilizando el propio cuerpo como herramienta, los alumnos realizarán saltos explosivos hacia arriba. En el aire deben hacer un medio giro y caer en un solo pie, manteniendo la flexión de la rodilla para amortiguar y controlar el centro de gravedad. Se busca que el movimiento sea fluido y no brusco. Todo esto con el balón y sin el balón.

TIEMPO
50 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real			
SUBTEMAS : Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Recepción y 'Check' de Pivote (15 min): Los jugadores reciben un pase tras un corte. Al caer (parada en uno o dos tiempos), deben cantar en voz alta cuál es su "pie de pivote". El profesor valida la postura de Triple Amenaza. Duelos de Giro (15 min): En parejas, el atacante debe realizar 3 pivotes distintos (adelante, atrás y reverso) mientras un defensa hace sombra. El reto es no despegar el talón del eje para evitar "caminos". Simulación 2 vs 2 / 3 vs 3 (20 min): Juego condicionado. Cada vez que un jugador cometa "dobles" o "caminos", el equipo contrario suma un punto técnico. Se enfatiza la salida explosiva soltando el balón a tiempo. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo. TIEMPO 25 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDWIN OCHOA CRUZ
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer mis debilidades y fortaleza a través de ejercicios de ubicación temporo espacial en la ejecución de pases, para incrementar mi rendimiento y mejorar mis habilidades técnicas.			
COGNITIVA : Dominar los fundamentos del pie de pivote y comprender su importancia estratégica para el control del balón y el movimiento en el juego.			
PSICOSOCIAL : Respetar los compañeros aplicando y promover el valor del respeto y la sana convivencia a través de la práctica del baloncesto, mediante el reconocimiento de las normas del juego			
LUDICA : Incrementar la velocidad explosiva y la resistencia anaeróbica mediante sprints de zona variable en la cancha, con el propósito de mejorar significativamente la ejecución de las acciones de contraataque.			
TEMA : Desarrollar la capacidad de disociación motriz y el control de los apoyos (pie de pivote) al recibir el balón, con el fin de eliminar infracciones de "caminos" y "dobles" en la fase de transición del recibo al ataque (bote o pase) en situaciones de juego real			
SUBTEMAS : Pivote (El Control): Aplicación de la herramienta técnica de giro sobre un eje para proteger el balón y ganar ángulos de pase o ataque, garantizando la fijación del pie de apoyo para evitar infracciones de "caminar".			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos. Hidratación. Ropa cómoda.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Dinámica de Presentación (5 min): Mientras trotan suavemente por la cancha, a la señal del silbato, deben buscar a un compañero, chocar palmas y decir su Nombre y Apellido en voz alta. "Soy [Nombre], ¡pertenezco a este equipo!". Rutina de Aeróbicos (15 min): Realizar bloques de 15 repeticiones x 10 series de los siguientes movimientos: Salto en Cruz: Saltos adelante, atrás, izquierda, derecha (pies juntos). Taloneo con Balón: Llevar talones a glúteos mientras se sostiene el balón arriba de la cabeza. Tijeras y Vueltas: Saltos de tijera coordinados seguidos de un giro de 360° rápido en el sitio. Desplazamientos Laterales: Postura básica de defensa, tocando las líneas laterales de la cancha. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Dinámica: Los estudiantes se ubican en un punto fijo con balón. Deben mantener el equilibrio en un solo pie (pie de pivote). A la orden del profesor (ej: "¡A las 3!", "¡A las 12!"), deben dar un salto corto hacia esa dirección, caer en parada de un tiempo y adoptar inmediatamente la postura de Triple Amenaza. Variante con Balón: Al caer, deben proteger el balón ("hacer el escudo") y realizar un pivote hacia adelante o atrás para reorientarse al aro sin despegar el pie de eje. Objetivo Técnico: Cero "caminos" al establecer el pie de pivote tras el salto. Series: 12 repeticiones x 4 series. Actividad 2: Desplazamiento en "Z" con Pivote de 180° (15 min) Dinámica: Desplazamientos laterales rápidos. En cada cono, el estudiante recibe un pase (o hace un auto-pase). Al recibir, debe clavar un pie y realizar un pivote de 180° para quedar de frente a la siguiente dirección. Sin Balón: Énfasis en el equilibrio sobre metatarsos durante el giro. Con Balón: Énfasis en la disociación: el balón debe salir de las manos para el primer bote antes de que el pie de pivote se levante del suelo para avanzar al siguiente cono. Series: 12 recorridos x 4 series. TIEMPO 50 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Con y sin balón: Dinámica del Juego: Se divide el grupo en dos equipos (recordando sus nombres y apellidos para la Identidad). Se coloca una hilera de aros dispuestos de forma irregular (algunos más lejos, otros a los lados). La Misión: Cada integrante debe atravesar el "puente de aros" de la siguiente manera: Solo pueden tocar el interior de los aros. En los aros impares deben caer con el pie izquierdo y en los pares con el derecho. El Factor Control: Si al caer en un aro el estudiante toca el borde o pierde la estabilidad (pone el otro pie en el suelo), debe quedarse "congelado" 5 segundos antes de continuar. Propósito: No gana el que más corra, sino el que logre atravesar todos los aros con movimientos fluidos y sin perder el equilibrio, reforzando su autoconfianza al dominar su propio cuerpo. TIEMPO 25 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Estático (15 min): * Estiramiento de tren inferior (gemelos, cuádriceps, isquiotibiales) y tren superior (brazos y cuello). Técnica: Mantener cada posición por 15 segundos. Énfasis en la respiración: inhalar por la nariz al preparar y exhalar profundamente durante la elongación. Cierre Cognitivo (10 min): Breve charla grupal: ¿Por qué fue difícil mantener el equilibrio después de saltar? ¿Cómo ayuda el equilibrio a que nuestro juego sea más fluido? Refuerzo de identidad: Despedida con un grito de equipo usando el valor de la pertenencia.
TIEMPO
25 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria