

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO GARCIA (IED) (ANTONIO GARCIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	SANDRA PATRICIA MORA CORRALES
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Coordinación óculo-manual y control del esquema corporal mediante el bote.

COGNITIVA :
Reconocimiento de espacios (dentro/fuera) y toma de decisiones simple

PSICOSOCIAL :
Desarrollar la confianza individual con el balón y la tolerancia a la frustración.

LUDICA :
Fomentar la diversión a través de dinámicas de persecución.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Coordinación dinámica general

IMPLEMENTACION :
balones, aros, pelotas, bombas, discos, conos, lazos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, Se hace movilidad articular: Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello Movimientos de la cabeza de manera circular Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Sentadillas Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo, pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás" .Juego de activación: se hace el juego “FORMAS COLECTIVAS" En grupos de 6 a 8 componentes, Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono...) por el profesor/a utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo, materiales que utilizan sacos zapatos, o su propio cuerpo. Carrera de obstáculos Materiales: Aros, conos, cuerdas, bancos, etc. Descripción: Crea un circuito de obstáculos en el que los niños deban saltar, gatear o pasar por encima de ciertos obstáculos. Pueden realizarlo individualmente o en equipos. Ajusta a la dificultad según la habilidad de los niños. Atrapa el pañuelo Materiales: Pañuelos o tiras de tela. Descripción: Cada niño tiene un pañuelo o tira de tela colgado de su cintura. El objetivo es intentar atrapar los pañuelos de los demás mientras protegen el suyo. Gana el niño que recoja más pañuelos sin perder el suyo. Este juego trabaja la coordinación de movimientos rápidos y la atención. “Cambio de mano” "Congelados bajo tierra" es un juego infantil tradicional, variante de las traes o encantados, donde un jugador atrapa a otros y estos quedan inmóviles con las piernas abiertas. Para ser "descongelados" y volver a jugar, un compañero debe pasar gateando por debajo de sus piernas.

TIEMPO
25

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"El Escudo Protector" (15 min) Descripción: En parejas, uno bota el balón mientras el otro intenta tocarlo (no quitarlo, solo tocarlo). El que bota debe usar su "brazo de protección" (el brazo libre) y su cuerpo para interponerse entre el defensor y el balón. Enfoque: Aprender que el cuerpo es una barrera. Cambiamos de mano a la señal del silbato. "Limpiar la Casa" (20 min) Descripción: Dividimos la cancha en dos mitades. Hay dos equipos. Se colocan muchos conos tirados por el suelo en cada lado. Los niños deben botar su balón y, con la mano libre, recoger un cono de su campo y llevarlo al campo contrario. Regla de Oro: No vale dejar de botar. Si el balón se escapa, deben recuperar el balón antes de seguir con el cono. "El Semáforo Botador" Cada niño tiene un balón. Deben desplazarse por la cancha botando. El entrenador grita colores: Verde: Corren botando rápido. Amarillo: Caminan botando muy bajito (como hormiguitas). Rojo: Se detienen en seco, protegiendo el balón con el cuerpo, sin dejar de botar si es posible (o posición de triple amenaza).

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
"El Reloj de Canasta" (10 min) Objetivo: Introducir la finalización (tiro/entrada) bajo presión lúdica. El Reto: Se forman dos filas frente a dos canastas (o dos conos si no llegan al aro). El entrenador cuenta en voz alta de 60 hacia atrás. El grupo debe lograr que el balón toque el tablero o entre en el aro 20 veces antes de que el tiempo llegue a cero. Por qué funciona: No compiten entre ellos, compiten contra el tiempo. Esto genera cohesión grupal y apoyo mutuo ("¡Dale, tú puedes!").

TIEMPO
25

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

amientos son un medio muy indicado para el cuidado, la prevención y el mantenimiento de las capacidades físicas y para el desarrollo de cada niño. realizando los siguientes estiramientos Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello. Movimientos de la cabeza de manera circular. Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante. Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás. Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo, pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Normalización: Vuelta a la calma a través de caminata, ejercicios de respiración y estiramientos estáticos. EXPLICACIÓN: Reconociendo los Valores ¿Qué son los valores? Los valores son formas bonitas de comportarnos que nos ayudan a convivir mejor con otras personas. Son como reglas del corazón que nos dicen cómo actuar. 1. Respeto Explicación para niños: Respetar es tratar bien, escuchar, no burlarse y cuidar a los demás. Ejemplos: Escuchar cuando alguien habla Cuidar materiales No empujar ni gritar 2. Trabajo en equipo Explicación: Es ayudarnos, compartir y jugar juntos para lograr algo. Ejemplos: Pasar el balón Animar a un compañero Colaborar en juegos 3. Responsabilidad Explicación: Es cumplir tareas, cuidar cosas y hacer lo correcto. Ejemplos: Llegar puntual Traer uniforme Guardar materiales 4. Disciplina Explicación: Es seguir reglas, prestar atención y no rendirse. Ejemplos: Hacer ejercicios completos Escuchar indicaciones Intentar otra vez Preguntas: 5. Empatía Explicación: Es entender cómo se sienten los demás. Ejemplos: Consolar a alguien No burlarse Compartir Preguntas generadoras: ¿Cómo muestras respeto en clase? ¿Qué pasa si no escuchamos a otros? El docente refuerza frases como: “Equivocarse es parte del aprendizaje”, “Las emociones nos ayudan a mejorar”, “Hoy todos fueron un gran equipo” Observaciones: Las sesiones de las clases recreo-deportivos están sujetas a cambio por el estado del clima u otra situación que suceda al momento de impartir las actividades.

TIEMPO

20

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria