

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:	2026-04-27	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Mejorar la precisión en el pase y agilidad/desplazamiento.			
COGNITIVA : Comprender el concepto de secuencia: "Primero paso, luego corro, luego espero".			
PSICOSOCIAL : Fomentar la empatía y paciencia; el que tiene el balón debe esperar a que su amigo complete su recorrido antes de lanzar.			
LUDICA : Explorar las habilidades motrices de base aplicadas al baloncesto, por medio del juego y la interacción en el centro de interés contribuyendo en la formación integral desde el deporte.			
TEMA : Descubre las habilidades motrices de base y algunas posibles combinaciones en actividades lúdicas, que permitan mejorar sus capacidades en general.			
SUBTEMAS : Coordinación dinámica general			
IMPLEMENTACION : balones, aros, pelotas, bombas, discos, conos, lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES La formadora inicia la sesión con un saludo y el llamado a lista. Posteriormente, dirige una rutina de movilidad articular para preparar el cuerpo. Se comienza con movimientos de cabeza, realizando flexión y extensión del cuello, seguidos de movimientos circulares. Luego se trabajan los hombros, elevándolos y llevándolos hacia atrás y hacia adelante. A continuación, se realizan ejercicios con los brazos, estirándolos en cruz y haciendo movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás. Se continúa con la flexión y extensión de codos, y ejercicios de muñecas mediante círculos y flexiones dorsales y palmares. Para el torso, se incluyen movimientos rotatorios con las manos en la cintura hacia ambos lados, así como inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario extendido sobre la cabeza. Seguidamente, se llevan a cabo elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza. En la parte inferior del cuerpo, se realizan ejercicios de piernas elevándolas hacia adelante y hacia atrás de forma alternada, además de sentadillas. También se incluyen movimientos circulares de tobillos. Posteriormente, se realizan estiramientos como la postura de gato y mesa (en cuatro apoyos, arqueando y relajando la espalda), inclinación del tronco hacia adelante intentando tocar las puntas de los pies y regresando lentamente, sujeción del pie por detrás del cuerpo con la rodilla flexionada, y estiramientos en posición sentada tocando las puntas de los pies con piernas estiradas y luego abiertas. Finalmente, en posición boca abajo, se eleva el torso apoyándose en los brazos, arqueando la espalda. Luego se desarrolla el juego de activación denominado “Formas colectivas”. La formadora organiza grupos de 6 a 8 estudiantes, quienes deben formar en el menor tiempo posible una figura indicada (número, letra o figura geométrica) utilizando sus cuerpos sobre el suelo. Pueden emplear materiales como sacos, zapatos o únicamente su propio cuerpo. A continuación, se realiza una carrera de obstáculos. Para ello, se dispone un circuito con aros, conos, cuerdas y bancos, en el cual los estudiantes deben saltar, gatear o superar diferentes obstáculos. Esta actividad puede realizarse de manera individual o en equipos, ajustando la dificultad según las habilidades de los participantes. Finalmente, se lleva a cabo el juego “Atrapa el pañuelo”. Cada estudiante porta un pañuelo en la cintura, y el objetivo es atrapar los pañuelos de los demás sin perder el propio. Resulta ganador quien logre recolectar la mayor cantidad de pañuelos. Este juego favorece la coordinación, la agilidad y la atención. El Semáforo del Basket: Los niños corren libremente por la cancha sin balón. Verde: Corren rápido. Amarillo: Caminan muy despacio. Rojo: Se detienen y se ponen en "posición de defensa" (piernas flexionadas). Despertando al Balón: Cada niño toma un balón. Deben "acariciarlo" pasándolo alrededor de la cintura, la cabeza y entre las piernas (en forma de 8) sin que se caiga, aumentando la velocidad progresivamente.			
TIEMPO 25			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES lón siguiendo ese ritmo (lento... lento... ¡rápido!). * Con uno aros (islas) por el suelo. Los niños driblan por el "mar" (la cancha). Cuando la formadora grita "¡TIBURÓN!", todos deben driblar hasta llegar dentro de un aro. * Caminar driblando . Verde: corren driblando. Amarillo: driblando bajito casi sentados. Rojo: abrazan el balón y se quedan quietos. * Se divide la cancha en dos. Cada equipo tiene muchos balones. Deben driblar y lanzar los balones al campo contrario. El equipo que tenga menos balones en su lado al pitar, gana. * Se forman dos filas indias frente a frente a 3 metros de distancia. El primer niño de la fila A le da un pase de pecho al primero de la fila B. Tras pasar, el niño de la fila A debe correr al final de su propia fila, pero pasando por debajo de las piernas de sus compañeros (el puente). El niño que recibe debe esperar a que su compañero termine el "túnel" para poder pasar de vuelta.			
TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES En un circuito donde driblan por debajo de un compañero (túnel), saltan un cono (puente) y terminan con un pase a un compañero y después el lo lanza al aro. gana el que haga mas cesto en el aro en un min.			
TIEMPO 25			

--

<