

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:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la velocidad, la agilidad, los cambios de dirección y la resistencia mediante desplazamientos rápidos, favoreciendo la coordinación y el control corporal en situaciones dinámicas de persecución.
COGNITIVA : Estimular la atención, la percepción espacial y la toma de decisiones rápidas, permitiendo anticipar movimientos, reaccionar ante cambios imprevistos (como el cruce de jugadores) y adaptarse a las variaciones del juego.
PSICOSOCIAL : Desarrollar la velocidad, la agilidad, los cambios de dirección y la resistencia mediante desplazamientos rápidos, favoreciendo la coordinación y el control corporal en situaciones dinámicas de persecución.
LUDICA : Fomentar el disfrute, la diversión y la participación activa a través de un juego dinámico de persecución, generando motivación e interés por la actividad física en un ambiente recreativo.
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 * Juego de persecución. Uno de los niños se la para y los demás se escapan. El niño que es tocado pasará a desempeñar el papel de perseguidor. La diferencia de este juego consistirá en que si algún otro jugador se cruza entre el perseguido y el perseguidor, automáticamente ese nuevo jugador se convertirá en perseguido. El jugador perseguido y el perseguidor irán unidos por un hilo imaginario que se romperá cada vez que un nuevo jugador se cruce en su trayectoria. variante: Variar el número de perseguidores, siempre en función de los participantes con los que contemos. * Un niño se la para y se sitúa en el centro de la pista con balón. Los demás niños se situarán alrededor de él formando una circunferencia. Cuando el jugador del centro decida, tirará el balón hacia arriba, a la vez que dice en voz alta el nombre de un compañero. El niño nombrado tendrá que ir a recoger el balón antes de que toque el suelo, mientras que los demás niños se alejan del balón. Si el niño nombrado no llegase a recoger el balón y botase en el suelo, el niño que se la paraba al principio chillará la palabra “alto”, que obligará a repetir el lanzamiento. Si lo coge antes, será él quien diga “alto” y lanzará la bomba para tratar de golpear a uno de sus compañeros. Si da a alguien, éste se la parará, si no, seguirá. * Desde parados, a la señal del entrenador, salir a obtener la mayor velocidad posible de frente: Utilizar diferentes posiciones de salida, sentados, tumbados, de rodillas, de espaldas, etc. Buscar la mayor velocidad posible de salida con el menor número de pasos. No bajar la cabeza ni inclinar el tronco demasiado, ayudarse para la impulsión con el movimiento de brazos. Con los dos pies en la línea, nos dejamos caer hacia delante (pérdida de equilibrio) y salimos en carrera. Alternar el primer apoyo, unas veces sobre la pierna izquierda y otras sobre la derecha. Dar un giro en el aire y después hacer una arrancada en diferentes direcciones. El primer apoyo después del giro es el más cercano a la dirección que vamos a tomar. Ir corriendo hacia atrás y, a la señal, cambiar el sentido y correr hacia delante rápidamente. Carrera lateral y, a la señal, correr rápido adelante. Carrera al frente, atrás y en diagonal cambiando de ritmo. Correr en zig – zag hacia el frente, utilizando cambios de dirección con cambios de ritmo. TIEMPO 50

RETO : ACTIVIDADES Intentar botar el balón mientras se desplazan de lado a lado por la cancha.
TIEMPO 25 FASE FINAL : ACTIVIDADES Se recomienda siempre hidratar y realizar descansos dentro de la clase, se continua con trabajos de estiramiento: La realización sistematizada de rutinas de estiramiento es una práctica muy común físico-deportivo con el propósito principal de mantener o mejorar la amplitud de movimiento de una articulación. Además, los estiramientos son un medio muy indicado para el cuidado, la prevención y el mantenimiento de las capacidades físicas y para el desarrollo de cada niño. realizando los siguientes estiramientos Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello. Movimientos de la cabeza de manera circular. Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante. Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás. Flexionar y estirar los codos Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra Ejercicios de rotación circular de los tobillos Postura del gato y la mesa, que consiste en ponerse a cuatro patas y arquear la espalda como un gato y relajarla haciendo figura de mesa Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo Sentados en el suelo, con las piernas estiradas, tocar las puntas de los pies y realizar de nuevo lo mismo, pero con las piernas abiertas Tumbados boca abajo, levantar medio cuerpo estirando los brazos quedando la espalda arqueada hacia atrás Normalización: Vuelta a la calma a través de caminata, ejercicios de respiración y estiramientos estáticos. EXPLICACIÓN: El control de emociones en niños de 6 a 8 años, dentro del contexto del baloncesto, no significa reprimir lo que sienten, sino aprender a reconocer la emoción (frustración, alegría desbordada, miedo o enfado) y ajustar su intensidad para que puedan seguir jugando y disfrutando. A esta edad, el cerebro emocional todavía está en pleno desarrollo. El baloncesto, al ser un deporte de oposición y acierto/error constante, es el "laboratorio" perfecto para practicar la resiliencia. Descripción del Control de Emociones en la Clase En una sesión de baloncesto, el control de emociones se manifiesta cuando un niño: Tolera el error: Falla una canasta y, en lugar de abandonar o llorar, corre a defender. Gestiona la impulsividad: Espera su turno en la fila aunque tenga muchas ganas de tirar. Acepta el resultado: Entiende que se puede perder un juego pequeño y aun así chocar la mano del rival con respeto (fair play). Mantiene la calma bajo presión: Sigue botando el balón aunque un defensa lo esté presionando mucho. Preguntas Generadoras (Debate Post-Sesión) Estas preguntas están diseñadas para que el entrenador las lance al final de la clase (en el círculo de cierre) para que los niños reflexionen y verbalicen su experiencia. Momento de reflexión y recuperación física. El Globo Inflable: Los niños se acuestan en el suelo. Imaginan que son globos que se inflan (inhalan profundo) y se desinflan lentamente (exhalan). Cierre: Chocar las manos y grito de equipo: "¡1, 2, 3... BASKET!" Feedback Grupal: Nos sentamos en círculo. Preguntas generadoras: ¿Cómo afectan mis emociones a las personas que me rodean? ¿De qué manera puedo expresar mis emociones sin dañar a otros? Observaciones: Las sesiones de las clases recreo-deportivos están sujetas a cambio por el estado del clima u otra situación que suceda al momento de impartir las actividades
TIEMPO 20 Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria