

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:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación dinámica general, el equilibrio y la técnica básica de desplazamiento aplicada al baloncesto, especialmente la ejecución correcta de los pasos de entrada a canasta, mejorando la impulsión, el ritmo y la orientación espacial durante el recorrido.
COGNITIVA : Estimular la atención, la memoria motriz y la comprensión de secuencias de movimiento, favoreciendo la toma de decisiones rápidas y la adaptación a las variantes del ejercicio (cambios de aros o inclusión del balón).
PSICOSOCIAL : Fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por turnos y normas, promoviendo el control de emociones como la ansiedad por competir, la frustración ante errores y el manejo adecuado de la presión durante la actividad.
LUDICA : Favorecer el disfrute, la motivación y la participación activa mediante una dinámica de relevos que combina el juego con el aprendizaje, generando un ambiente recreativo y estimulante.
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 * Dividimos a los niños en dos grupos. Cada uno de los equipos se situará en el inicio de su calle, en la cual habrá una especie de circuito colocado como se puede apreciar en el gráfico. El objetivo del juego consistirá en hacer una carrera de relevos a la vez que se está introduciendo a los niños a la técnica de entrada a canasta. Cada uno de los participantes tendrá que efectuar un paso de caída con la pierna derecha en el primer aro y seguidamente un 20 paso con la pierna izquierda en el segundo aro, que le servirá de impulso par elevarse y caer al otro lado de la línea. Esta misma operación la realizará cada jugador en cada una de las estaciones procurando rebasar las líneas lo mas rápido posible con la intención de llegar mas rápido que su contrincante. Cada uno de los participantes que vuelva a la fila de su equipo deberá pasarle el testigo (una palmada) al siguiente compañero. variantes: a) Invertir la posición de los aros. b) Introducir un balón. * Haremos diferentes juegos basándonos en la utilización de un instrumento lúdico por todos conocido: la comba o cuerda de saltar. A) La primera de la modalidades será la de hacer carreras individuales saltando a la comba; es decir, irán saltando a la vez que avanzan. Lo podemos hacer mediante relevos y cambiando la manera de saltar (dos pies a la vez, alternar piernas de apoyo...) B) En la segunda utilizaremos una cuerda mucho más larga, ya que este juego se hará en grupo. Dos participantes darán vueltas a la cuerda mientras los demás van pasando de un lado a otro de uno en uno, de dos en dos.... quedándose a dar más de un salto. variantes :a) Diferentes maneras de hacer las carreras. b) Diferentes tamaños y grosores de cuerdas. * Batería de juegos que tendrá como finalidad que los niños dominen los movimientos básicos de pies en el baloncesto. A. El primer juego consiste en hacer carrera de relevos trabajando paradas en un tiempo en cada una de las marcas realizadas por el campo. B. Haremos lo mismo que en el juego anterior, pero realizando paradas en dos tiempos. C. El juego consistirá en andar encima de una línea continua apoyándonos sobre las puntas de los pies y avanzando lo más rápido posible. D. Trabajando sobre la línea anterior, los niños no podrán pisarla, es decir, tendrán que ir pisando a un lado y a otro de la línea, pero siempre con la pierna contraria: en el lado derecho de la línea con la pierna izquierda y en el izquierdo con la derecha. E. En esta ocasión hacemos que cada niño coja una zona del campo en la que se crucen dos líneas formando una cruz (las dibujamos con tiza). Los niños tendrán que pisar cada una de las cuatro partes que dividen esa cruz lo más rápido posible, siempre evitando pisar las líneas. Lo podemos trabajar de diferentes maneras: con los dos pies juntos, sólo a un pie, alternando el pie de caída, cambiando de sentido... TIEMPO 50

RETO : ACTIVIDADES Lanzar el balón hacia arriba, dar un aplauso (o dos) y atraparlo antes de que toque el suelo.
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 Inclinationes 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: ¿Qué estrategias uso para calmarme cuando estoy enojado o ansioso? ¿Cómo influyen mis pensamientos en lo que siento? 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