

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:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la resistencia mediante ejercicios de salto y desplazamiento, fortaleciendo especialmente la fuerza reactiva en los tobillos, la técnica de carrera y el control de los apoyos corporales.
COGNITIVA : Potenciar la atención, la concentración y la comprensión de consignas, favoreciendo la coordinación mental en la ejecución de movimientos secuenciados (saltos, cambios de dirección, carreras), así como la toma de decisiones en situaciones de juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la cooperación, el respeto por los compañeros y las normas, promoviendo el autocontrol emocional frente a la competencia, la frustración y el esfuerzo físico, así como el trabajo en equipo en actividades por parejas y relevos.
LUDICA : Estimular la motivación, la diversión y la participación activa a través de dinámicas variadas (individuales, en pareja y grupales), generando un ambiente recreativo y dinámico que favorezca el gusto por la actividad física.
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 * Ejercicios saltando con cuerda. Saltos con una cuerda: Coordinar el salto de forma que haya dos contactos con el suelo, uno para “amortiguar “ la caída y otro muy seguido para dar el salto. Con esto trabajamos fuerza reactiva en los tobillos. Cuidar que los apoyos sean con la parte anterior del pie y no con toda la planta. El mismo ejercicio pero por parejas con una sola cuerda. Coordinación de los dos jugadores. Cada jugador con una cuerda. Todos dentro del círculo de ½ campo. Cada uno se ata los pies con su cuerda (enrollándola completamente, que no arrastran cabos sueltos). Saltando, debe sacar a los demás del círculo, todos contra todos. * Desarrollo de la motricidad en la carrera. Colocamos 5 o más pivotes a lo largo de un recorrido, separados más o menos entre sí, los jugadores realizarán lo siguiente: a) Carrera frontal en zig-zag. b) Carrera de espaldas entre los pivotes. Haremos una competición por relevos. Los jugadores se disponen en grupos para trabajar en oleadas lo siguiente: a) Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de rodillas a la altura de la cadera (“skipping”). b) Desplazamiento con zancadas muy cortas y elevación de talones hasta tocar el trasero. c) Recorrer la distancia señalada en el menor número de zancadas. d) Desplazamiento de espaldas con amplitud de zancada. ¿Quién da menos zancadas entre ambas líneas de fondo? e) Carrera de frente / de espaldas. * * Posición básica. Los jugadores se colocan en un grupo en posición básica: Pies separados, rodillas flexionadas, tronco erguido etc.; Corregimos estáticamente las posiciones Superada la fase anterior los jugadores deshacen la posición básica a una orden del entrenador y corren hacia el fondo al que estén encarados, tocan la línea con la mano y vuelven al otro fondo de forma similar. Así hasta que el entrenador dé otra orden, en cuyo momento los jugadores se quedarán clavados en posición básica. Corregiremos de nuevo. * Posición básica con y sin balón. Los jugadores se mueven libremente por ½ campo. Su movimiento es siempre semiflexionado y con las manos “alerta” para recibir el balón. El entrenador pasa el balón a un jugador, que se coloca en posición de triple amenaza, mirando a canasta. Mientras, los demás siguen moviéndose, al transcurrir unos segundos pasará el balón a otro compañero. Así continuamente. Paradas. A lo largo del terreno el jugador va trotando y parando en uno o dos tiempos a la voz del entrenador. Puede hacerse con o sin balón. Ir aumentando la velocidad. TIEMPO 50

RETO : ACTIVIDADES Cada niño con un balón debe botar sin perder el control dentro de un espacio delimitado. Objetivo: mantener el balón sin que se escape mientras se desplazan.
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 sabes si estás feliz, triste o enojado? ¿Qué pasa en tu cuerpo cuando te enojas? 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