

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:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar y evaluar las capacidades físicas fundamentales: velocidad, fuerza, resistencia, coordinación y agilidad mediante la ejecución de las estaciones del circuito.

COGNITIVA :
Favorecer la toma de decisiones rápidas durante la realización de actividades motrices.

PSICOSOCIAL :
Incentivar la confianza y autoestima al reconocer logros individuales y colectivos.

LUDICA :
Promover el disfrute del ejercicio físico a través de un enfoque lúdico y participativo.

TEMA :
El Circuito “Promesa Deportiva JEC”

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
Se realiza una Implementación de una batería estandarizada de pruebas motrices (Circuito “Promesa Deportiva”). Identificación de Talentos: Detección de individuos con desempeño sobresaliente en capacidades específicas (velocidad, fuerza, etc.). El Circuito “Promesa Deportiva JEC” consta de cinco (5) estaciones diseñadas para evaluar las capacidades físicas fundamentales. La estandarización en la ejecución y la medición es crítica para la validez de los resultados. Test: Carrera de 30 Metros Planos Objetivo: Evaluar la velocidad de reacción, aceleración y la máxima velocidad de desplazamiento en una distancia corta. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. Importancia Fisiológica: La velocidad es una capacidad motriz fundamental, determinante en la mayoría de las disciplinas deportivas, especialmente en aquellas de carácter explosivo y acíclico. Test: Batería de Fuerza Muscular (Tren Superior, Inferior y Core) Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia muscular del tren superior (flexión de codos), la fuerza explosiva del tren inferior (sentadilla profunda) y la resistencia isométrica del core (plancha horizontal). Unidad de Medida: Repeticiones (flexión de codos, sentadilla) y Segundos (s) (plancha). Importancia Fisiológica: La fuerza es una capacidad física esencial para el rendimiento deportivo, la prevención de lesiones y el desarrollo de habilidades motrices básicas. Test: Flexión de Tronco Sentado (Test de Wells Modificado) Objetivo: Evaluar la flexibilidad de la cadena muscular posterior, incluyendo isquiotibiales, glúteos y zona lumbar. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Importancia Fisiológica: Una adecuada flexibilidad contribuye a la prevención de lesiones, mejora el rango de movimiento articular y optimiza la eficiencia mecánica en la ejecución de gestos deportivos. Test: Circuito de Agilidad con Escalera y Conos Objetivo: Evaluar la coordinación dinámica general, la agilidad, la velocidad frecuencial y la capacidad de cambiar de dirección. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. Importancia Fisiológica: La coordinación y la agilidad son capacidades cruciales para la ejecución de movimientos complejos, la respuesta rápida a estímulos y la adaptación a situaciones cambiantes en el juego o la competencia. Test: Lanzamiento de Balón Medicinal por Encima de la Cabeza Objetivo: Evaluar la fuerza explosiva del tren superior, el core y la coordinación intermuscular para generar potencia. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Importancia Fisiológica: La potencia es una capacidad clave en deportes que requieren gestos explosivos como lanzamientos, saltos y golpes. Refleja la capacidad del sistema neuromuscular para producir fuerza rápidamente.

TIEMPO
50

RETO : ACTIVIDADES Flexión de Tronco Sentado
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: Tema de Cualificación: La Motivación en los centros de interés. La motivación es un eje transversal en los procesos formativos desarrollados en los centros de interés, ya que influye directamente en la participación, permanencia y desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes (NNA). Este eje permite comprender las dinámicas internas del formador y su impacto en el grupo, así como las estrategias pedagógicas, recreativas y emocionales que fortalecen el vínculo, el sentido de pertenencia y el reconocimiento del centro de interés como un espacio seguro, inclusivo y transformador. Grupal: Nos sentamos en círculo. Preguntas generadoras: ¿Te gusta venir a este espacio? ¿Por qué? ¿Qué es lo que más te hace feliz cuando estás aquí? 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