

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:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,08:45:00,10:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio y la agilidad mediante la ejecución de saltos, desplazamientos y cambios de dirección, fortaleciendo además la resistencia física y el control corporal en movimiento.
COGNITIVA : Estimular la atención, la concentración y la comprensión de instrucciones, así como la toma de decisiones rápidas para adaptarse a las variantes del juego y resolver situaciones durante la actividad.
PSICOSOCIAL : Fomentar el trabajo en equipo, la cooperación y el respeto por los compañeros, promoviendo el control de emociones como la frustración, la ansiedad o la competitividad, y fortaleciendo actitudes de tolerancia, autocontrol y juego limpio.
LUDICA : Propiciar la diversión y la participación activa a través del juego, incentivando la motivación, el disfrute y el interés por la actividad física en un ambiente dinámico y 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 * Dividimos a los niños en dos grupos que competirán entre sí. Los grupos estarán formados por un número de seis a diez niños/as tumbados boca arriba, formando una fila y dejando entre ellos el espacio suficiente para que entre otro compañero. El participante que se encuentre el último de la fila salta a todos los compañeros de uno en uno (cuidado con pisar al que está tumbado) y se coloca el primero. En cuanto éste se tumbe totalmente, saldrá el siguiente y así sucesivamente, hasta que el equipo llegue a la meta que nos habremos marcado previamente. El primer equipo en llegar es el que gana. variante: a) Saltando con los dos pies a la vez. b) Saltando con un solo pie. c) Pasando entre los compañeros en zig-zag. d) Lo mismo que en la anterior pero botando un balón, incluso dos. * Dividiremos a los niños/as en dos grupos. El terreno que separa a esas paredes será el espacio donde se desarrolle el juego. Se considera punto conseguido todo balón que golpee por encima de la línea y caiga al suelo dando dos botes antes que ningún componente del equipo contrario lo recoja. Los dos equipos podrán conseguir sus tantos tocando cualquiera de las líneas, es decir, cada equipo no tendrá asignado una parte del terreno de juego , sino que cualquier línea les servirá para anotarse un punto. El niño portador del balón no podrá desplazarse por el terreno de juego, y sus compañeros, que tendrán que trabajar diferentes movimientos de pies para poder recibir y avanzar por el campo. Después de cada punto logrado por uno de los equipos, el otro sacará desde el centro de la pista. variantes. * Relevos por grupos. TIEMPO 50

RETO : ACTIVIDADES El niño debe hacer girar el balón alrededor de su cintura, luego alrededor de la cabeza y finalmente alrededor de las rodillas. ¡Que no se caiga!
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: ¿Qué emociones experimento con mayor frecuencia y por qué? ¿Cómo identifico lo que estoy sintiendo en un momento determinado? 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