

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:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,08:45:00,10:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, la agilidad, la velocidad de reacción y el equilibrio mediante movimientos rápidos de esquiva, desplazamientos y control corporal, favoreciendo la precisión en los toques y la movilidad de piernas y pies.
COGNITIVA : Potenciar la atención, la concentración y la toma de decisiones rápidas, permitiendo a los niños anticipar movimientos del compañero, aplicar estrategias de ataque y defensa, y adaptarse a las diferentes variantes del juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar el respeto por el compañero y las normas del juego, promoviendo el autocontrol frente a la competitividad, la frustración y la impulsividad, así como el manejo adecuado de la victoria y la derrota en un entorno de sana convivencia.
LUDICA : Estimular la participación activa y el disfrute a través de dinámicas de oposición y juego, generando un ambiente divertido, dinámico y motivador que incentive el interés 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 * Colocaremos a los niños por parejas. Cada uno de ellos deberá intentar golpear con las palmas de las manos al rival en las rodillas o en los tobillos, evitando a su vez que le toquen a él. También pueden jugar a tocar el trasero del compañero evitando que toquen el suyo. Otra modalidad será que cada uno intente pisar el pie del compañero evitando ser pisado. variante: a) Jugar todos contra todos. b) Parejas (cogidos de la mano) contra parejas, tríos contra tríos... c) En la modalidad que jugamos a pisar el pie, podemos atar al tobillo de cada participante un globo inflado y los niños tendrán que procurar reventarlo. * Dividimos a los niños en dos grupos de 6, de los cuales 5 estarán en el terreno de juego y el que queda será el jugador-portero. El juego consistirá en jugar un partido similar al balonmano pero sustituyendo el balón por un disco (frisbee) y alguna de sus reglas. El portero tendrá un campo de acción que lo delimitará la propia zona defensiva de 3 segundos del campo de baloncesto. Este jugador podrá pasar a ser jugador de campo, siempre y cuando alguno de sus compañeros lo sustituya. El saque inicial y el saque después de recibir un punto se efectuará como si de un partido de fútbol se tratase; es decir, un pase de un compañero a otro desde el círculo central hacia atrás. Antes de tirar a portería, el equipo que efectúe el disparo tendrá que dar entre sus componentes al menos tres pases. El lanzamiento se tendrá que efectuar siempre desde fuera de la zona del portero. Todas las demás reglas serán las propias del baloncesto. variantes: a) Reducir el tamaño de las porterías. b) Utilizar dos discos en vez de uno. * Por parejas, con las manos sobre los hombros del compañero, uno a cada lado de una línea del campo. Se empuja intentando sobrepasar la línea. En la misma situación, intentar pisar el pie del compañero. Agarrados de las manos, tirar hasta conseguir que el otro cruce la línea. Sin agarrarse, intentar tocar la rodilla del compañero, evitando que toquen la propia. Lo mismo, cogidos de una mano.
TIEMPO 50

RETO : ACTIVIDADES Con las piernas separadas, deben pasar el balón entre las piernas dibujando un ocho, sin que el balón 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 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 significa realmente “controlar” las emociones? ¿Es posible o saludable controlar todas las emociones? 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