

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:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio y el control corporal mediante la ejecución de la posición básica, desplazamientos, paradas y manejo del balón, mejorando la técnica en el agarre, la recepción, la protección y la postura .
COGNITIVA : Estimular la atención, la concentración y la comprensión de consignas técnicas, facilitando la toma de decisiones en situaciones de juego, como cuándo pasar, proteger el balón o adoptar la posición adecuada según el contexto.
PSICOSOCIAL : Fomentar la disciplina, el respeto por las normas y la cooperación con los compañeros, promoviendo el autocontrol, la paciencia y la tolerancia ante los errores durante el aprendizaje de habilidades técnicas.
LUDICA : Favorecer la motivación y el interés por el baloncesto a través de ejercicios dinámicos y participativos, generando un ambiente de aprendizaje activo, divertido y significativo.
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 * 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. * Agarre del balón. Por parejas, se pasan el balón lentamente con pases de pecho. El entrenador deberá vigilar la correcta recepción y agarre del balón. Protección del balón. El mismo ejercicio, añadiendo obligatoriamente que cada vez que un jugador reciba el balón deberá efectuar un movimiento de protección con la marca del pie de pivote, antes de volver a pasar. Sujeción y agarre del balón. Por parejas, con un balón, los dos lo agarran a la vez con las dos manos. Arrancar el balón al otro jugador e intentar conseguir una canasta en su propio lado o en el aro contrario. OBSERVACIONES: Variar las parejas, contar los puntos conseguidos y el número de veces que se llevan el balón. * Dominio del balón. Familiarización con él. Cada jugador con un balón irá realizando los siguientes ejercicios: a) Realizar giros alrededor de la cintura, cuello, rodillas, tobillo, etc. b) Hacer rodar el balón sobre el hombro, brazos, cuerpo, piernas, etc. c) Pasar el balón de una mano a otra, por el aire o rodando. d)Lanzar alternativamente el balón arriba y cogerlo adelante y atrás. e) En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón por entre las piernas con un bote previo. Cogemos el balón con las dos manos. f) En posición flexionada, y con el balón en las dos manos cogido por delante, lo pasamos cogiéndolo en las dos manos por detrás, sin que bote en el suelo. Lo mismo con una mano delante y otra detrás, cambiándolas al soltar el balón
TIEMPO 50

RETO : ACTIVIDADES Encesta y corre Los niños deben intentar encestar desde una distancia corta y luego correr a recoger su balón. Objetivo: mejorar la puntería y coordinación.
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 haces cuando te sientes muy enojado? ¿Cómo puedes calmarte cuando estás triste? 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