

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO COMPARTIR RECUERDO (IED) (COMPARTIR LUCERO ALTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CAMILO ANDRES MARTINEZ
3. FECHA:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,09:20:00,11:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer habilidades defensivas básicas y velocidad de reacción.

COGNITIVA :

Comprender cómo anticipar movimientos y proteger espacios durante el juego.

PSICOSOCIAL :

Promover disciplina, tolerancia y manejo de emociones durante actividades competitivas.

LUDICA :

Participar en juegos defensivos y mini competencias cooperativas.

TEMA :

Defensa individual y recuperación del balón

SUBTEMAS :

Posición defensiva Desplazamiento lateral Robo de balón Defensa en parejas

IMPLEMENTACION :

15 balones, 15 platillos, 10 aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
ACTIVIDAD 1: “Sombras defensivas” Tiempo: 8 minutos Desarrollo: Organiza parejas. Un estudiante será atacante y otro defensor. El atacante realiza movimientos laterales y diagonales. El defensor debe seguirlo manteniendo postura defensiva. Indicaciones: Rodillas flexionadas. Brazos abiertos. Mirada al frente. Objetivo: Trabajar desplazamientos defensivos. ACTIVIDAD 2: “Atrapa el cono” Tiempo: 6 minutos Desarrollo: Coloca conos en el centro. Dos estudiantes salen desde extremos opuestos. Deben desplazarse lateralmente hasta tomar un cono. Gana quien llegue primero manteniendo buena postura. ACTIVIDAD 3: “Protege tu zona” Tiempo: 6 minutos Desarrollo: Cada estudiante tendrá un aro asignado. Otro compañero intentará ingresar. El defensor deberá impedir el paso sin contacto fuerte. Preguntas orientadoras: ¿Cómo controlas tus emociones durante el juego? ¿Por qué es importante respetar las reglas?

TIEMPO  
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
ACTIVIDAD 1: Circuito defensivo Tiempo: 20 minutos Estación 1: Desplazamientos laterales entre conos. Estación 2: Reacción rápida a señales del docente. Estación 3: Defensa frente a atacante con balón. Estación 4: Recuperación de balón sin falta. Objetivo: Fortalecer defensa individual y reacción. ACTIVIDAD 2: “Guardianes del castillo” Tiempo: 20 minutos Desarrollo: Equipos de 6 estudiantes. Cada equipo protege varios conos. El otro equipo intenta derribarlos lanzando balón. Los defensores deben interceptar y proteger el espacio. Reglas: No empujar. Mantener postura defensiva. Comunicación constante. Objetivo: Desarrollar trabajo defensivo colectivo. ACTIVIDAD 3: “1 vs 1 recuperación” Tiempo: 20 minutos Desarrollo: Un atacante conduce el balón. El defensor intenta: Anticiparse. Recuperar balón sin hacer falta. Cambian roles constantemente. Preguntas orientadoras: ¿Qué haces cuando pierdes una jugada? ¿Cómo puedes mejorar tu defensa?

TIEMPO  
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
ACTIVIDAD: “Defiende y recupera” Desarrollo: Equipos de 5 estudiantes. Deben completar: Desplazamiento lateral. Robo de balón. Pase rápido. Lanzamiento final. El equipo más organizado gana el reto. Objetivo: Integrar defensa y ataque. Preguntas orientadoras: ¿Qué importancia tiene la disciplina? ¿Cómo ayuda la comunicación en defensa? ¿Qué aprendiste hoy sobre el trabajo en equipo?

TIEMPO  
20 minutos

<div><div><b>FASE FINAL :</b></div><div>ACTIVIDADES</div><div>ACTIVIDAD 1: “Pases bajo presión” Tiempo: 10 minutos Los estudiantes forman círculo. Dos compañeros intentan interceptar pases. Los demás deben moverse rápidamente. ACTIVIDAD 2: Relajación y reflexión Tiempo: 10 minutos Respiración profunda. Estiramientos generales. Conversatorio grupal. Preguntas finales: ¿Qué habilidad defensiva mejoraste? ¿Qué fue lo más difícil? ¿Cómo te sentiste trabajando con tu equipo?</div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
<b>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</b>

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. COMPARTIR LUCERO ALTO			Nombre Instructor: CAMILO ANDRES MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-06-18	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,09:20:00,11:20:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023406502	SHAROON XIMENA CARO			Asistio
1075097072	JACKI CARPIO			Asistio
1128785324	ANA MARIA CHAMARRA			Asistio
1215713835	JHON DIXON CHAUCARAMA			No asistio
1013675119	CARLOS JAIRO CORTES			Asistio
1025554923	JULIAN ANDRES CORTES			Asistio
5606066	JEREMIAS ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
1215713769	DINA ALEXANDRA PEREZ			Asistio
1078468430	HILLARY PUCHICAMA			Asistio
869662	EILIMAR ALEXANDRA RAMIREZ			Asistio
1023405561	ANGEL DAVID ZUÑIGA			Asistio
3688381	BRIANA ISABELLA HERNANDEZ			Asistio
1151197559	YANINSON CARDENAS			Asistio
1078691769	YULI ISABETH CARDENAS			Asistio
1078009970	LENG DAWIS CARPIO			Asistio
1158466463	SAMUEL DAVID CERVANTES			Asistio
6353462	YOSKARLY NAZATEH RENGIFO			Asistio
1033813731	HELEN GABRIELA URIETA			Asistio
1073170473	DABEYVA SOFIA ISMARE			Asistio
1146136053	ZOEH MARIANA AGUILAR			No asistio
1028792645	ALICE VALERIA CAMACHO			Asistio
1025076255	SAMUEL DAVID GONZALEZ			Asistio
1014298831	ERIK ZAMIR VARGAS			Asistio
1010968552	JORBIN MATIAS QUEVEDO			Asistio
1084900509	MAITE SOFIA ROMERO			Asistio
1011236999	KAREN TATIANA PATARROYO			Asistio
1023403587	DILAN DAVID MENDOZA			Asistio