

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:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles,08:45:00,10:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación óculo-manual, la destreza motriz fina y el control corporal mediante ejercicios de agarre, manipulación, protección y bote del balón, fortaleciendo el dominio de ambas manos durante las acciones básicas del mini baloncesto.			
COGNITIVA : Reconocer y aplicar las técnicas básicas de agarre, recepción, protección y manejo del balón, comprendiendo su importancia para el control, la seguridad y la ejecución efectiva de las acciones de juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la confianza, la perseverancia y la motivación de los participantes mediante actividades de exploración y dominio del balón que les permitan superar retos progresivos, fortalecer su autonomía y disfrutar de sus logros individuales y grupales.			
LUDICA : Promover el disfrute y la participación activa a través de juegos y ejercicios de familiarización con el balón, incentivando la creatividad, la exploración motriz y el gusto por la práctica del mini baloncesto.			
TEMA : Agarre, protección y dominio del balón en mini baloncesto.			
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. Cómo se juega: Un niño empieza “la lleva” botando el balón. Debe desplazarse por el espacio e intentar tocar a otro compañero. Cuando lo logra, el nuevo jugador se une detrás formando una fila (como cadenita). Ahora el primero pasa el balón hacia atrás (por arriba o por abajo) hasta el último de la fila. El último corre al frente botando y se convierte en el nuevo líder para seguir atrapando. Objetivo: Practicar bote, pases y coordinación en grupo. Fomentar la cooperación y la atención.			
TIEMPO 25			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES *AGARRE Y DOMINIO DEL BALÓN. 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. SITUACION: 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 g) Mediante un bote pasamos el balón por delante de una mano a otra. A continuación hacemos lo mismo por detrás y en un lateral sin cambiar de mano de atrás a delante. h) En posición flexionada y piernas abiertas, nos pasamos el balón entre ellas, efectuando simultáneamente en cada bote un saltito que nos sirve para variar la posición de las piernas. i) Botar en el mismo sitio: alto/bajo, cerca/lejos, etc. j) Andar pasando el balón entre las piernas a cada paso: hacia delante/atrás, pasando el balón de fuera a dentro o al revés. k) Botar, adoptando diversas posiciones: de pie, de rodillas, con una rodilla al frente, sentados, tumbados, etc. - Con dos balones, con los ojos cerrados. l) Flexionados y con las piernas abiertas, botar haciendo un ocho. Bote bajo en un sentido y otro. m)Lo mismo pero con 4 botes: bote en el lateral, entre las piernas, lateral y entre las piernas. n) Muy flexionados. Partiendo con el balón en el centro, efectuar dos botes, una con cada mano, delante y dos botes (una con cada mano) detrás. Bote muy bajo, en el centro y no mirar el balón ñ) Llevar el balón rodando por el suelo, con las yemas de los dedos y con al cabeza alta. o) Girar el balón sobre un dedo e irlo pasando de una mano a otra.			
TIEMPO 50			

RETO :

Realizar con éxito los ejercicios de agarre, protección y dominio del balón utilizando ambas manos, manteniendo el control visual del entorno, ejecutando los movimientos con coordinación y demostrando progresos en el manejo del balón durante toda la jornada.

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 a 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: ¿Qué haces para sentirte mejor cuando estás triste o aburrido? ¿Qué palabras te gusta que te digan para animarte? 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

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria