

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:	2026-06-17	4. HORA:	Miercoles,08:45:00,10:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el equilibrio y el control corporal mediante ejercicios de paradas en uno y dos tiempos, pivotes y posición de triple amenaza, favoreciendo la correcta ejecución de los movimientos básicos del mini baloncesto.
COGNITIVA : Identificar y aplicar las técnicas básicas de parada, pivote y posición de triple amenaza, comprendiendo cuándo y cómo utilizarlas durante las actividades y situaciones de juego.
PSICOSOCIAL : Fortalecer la confianza y la motivación de los niños mediante actividades dinámicas y divertidas que les permitan experimentar el éxito, mejorar progresivamente sus habilidades y participar activamente respetando las indicaciones y a sus compañeros.
LUDICA : Promover el aprendizaje a través del juego y la exploración motriz, incentivando la participación, el disfrute y la creatividad mientras los niños practican movimientos fundamentales del mini baloncesto.
TEMA : Paradas, pivotes y posición de triple amenaza 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 Paradas en uno y dos tiempos. Pivotes. Carrera suave por todo el campo de fondo a fondo, a la señal, parar en un tiempo. No dar un salto al realizarlo. Hacer la parada sin pérdida de equilibrio. Ir aumentando la velocidad progresivamente. Parada en un tiempo y pivotar sobre uno de los pies. Una vez elegido el pie de pivote, girar sobre la parte anterior (metatarso y dedos) en ambos sentidos. Carrera, giro en el aire, parada en uno o dos tiempos y pivote en ambos sentidos. Carrera, recepción del balón en el aire y parada en uno o dos tiempos, pivotar en posición de triple amenaza protegiendo el balón. Cada jugador con un balón, realizar los mismos ejercicios botando. Siempre, antes de salir, se lanza el balón hacia delante o hacia un lado, dependiendo del ejercicio. El jugador se mueve por toda la pista (en ½ campo) y el entrenador le pasa. Al recibir, el jugador mira al aro en posición de triple amenaza y devuelve la pelota al entrenador. Posición de triple amenaza. Las jugadoras, con balón, botan libremente por ½ campo. Van cogiendo el balón y lanzándolo hacia arriba. Saltan a por él. Lo recogen en el aire y caen en posición de triple amenaza. Corregir. La jugadora con balón grita el nombre de su compañera, que está de espaldas, mirando hacia la canasta. Cuando oye su nombre se gira y le pasan. Cuando recibe el balón se pivota sobre uno de sus pies y se coloca en posición de triple amenaza mirando al aro. Después vuelve a girarse y devuelve el pase a su compañera para volver a empezar. Las dos deben mantener en todo momento una posición semiflexionada. Por tríos con un balón. Separados 3 ó 4 metros. La jugadora del medio va recibiendo pases, pivota sobre uno de sus pies de forma que quede encarada a la otra en posición de triple amenaza y le pasa. En estos dos ejercicios debe tenerse en cuenta: Alternar el pie de pivote. Marcar bien la posición de triple amenaza. Triple Amenaza. Situamos una fila en un lateral del medio campo. El entrenador se sitúa en la línea de tiros libres. El primer jugador pasa el balón al entrenador y corre a tomar una posición a unos 3 o 4 metros del aro. El entrenador le devuelve el pase. Cuando haya recibido, el entrenador le indicará una de las siguientes voces ¡Tira!, ¡Bota!, ¡Pasa!, y el jugador deberá ejecutar inmediatamente la orden. Si es ¡Tira!, lanzará; si es ¡bota!, entrará a canasta, y si es ¡pasa!, pasará de nuevo al entrenador con un pase correcto. En una segunda fase se puede sustituir al entrenador por un compañero.
TIEMPO 50

RETO : ACTIVIDADES Lograr realizar correctamente una parada en uno y dos tiempos, ejecutar un pivote sin perder el equilibrio y adoptar la posición de triple amenaza después de recibir o controlar el balón, demostrando atención, coordinación y entusiasmo durante toda la actividad.
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: 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
TIEMPO 20 Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria