

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:	2026-06-01	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades motrices básicas mediante ejercicios de aceleración, cambios de dirección, desplazamientos, saltos y coordinación, fortaleciendo la velocidad de reacción, el equilibrio, la fuerza reactiva de los tobillos y el control corporal durante situaciones propias del mini baloncesto.			
COGNITIVA : Reconocer y aplicar consignas relacionadas con la orientación espacial, los cambios de ritmo y dirección, identificando diferentes zonas del campo y tomando decisiones rápidas durante las actividades propuestas.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación y la confianza de los participantes mediante actividades dinámicas, cooperativas y competitivas que promuevan la participación activa, el esfuerzo personal, la perseverancia y el disfrute del aprendizaje deportivo.			
LUDICA : Promover el disfrute de la práctica deportiva a través de juegos y retos motrices que permitan a los participantes aprender mientras se divierten, fortaleciendo la creatividad, la interacción social y el interés por el mini baloncesto.			
TEMA : Arrancadas, cambios de ritmo, fuerza reactiva y orientación espacial 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

Arrancada y cambios de ritmo. Desde parados, a la señal del entrenador, salir a obtener la mayor velocidad posible de frente: Utilizar diferentes posiciones de salida, sentados, tumbados, de rodillas, de espaldas, etc. Buscar la mayor velocidad posible de salida con el menor número de pasos. No bajar la cabeza ni inclinar el tronco demasiado, ayudarse para la impulsión con el movimiento de brazos. Con los dos pies en la línea, nos dejamos caer hacia delante (pérdida de equilibrio) y salimos en carrera. Alternar el primer apoyo, unas veces sobre la pierna izquierda y otras sobre la derecha. Dar un giro en el aire y después hacer una arrancada en diferentes direcciones. El primer apoyo después del giro es el más cercano a la dirección que vamos a tomar. Ir corriendo hacia atrás y, a la señal, cambiar el sentido y correr hacia delante rápidamente. Carrera lateral y, a la señal, correr rápido adelante. Carrera al frente, atrás y en diagonal cambiando de ritmo. Correr en zig – zag hacia el frente, utilizando cambios de dirección con cambios de ritmo. * 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. * Fuerza reactiva. Fortalecimiento de los tobillos. Aprender a saltar. 2, 3 ó 4 jugadores dentro de uno de los círculos del campo con un balón cada uno. Mientras sujetan el balón por encima de la cabeza, deben saltar a la pata coja. Deben intentar sacar a los otros del círculo. Trabajar las dos piernas. Cuando veamos que los jugadores comienzan a bajar el balón, es que están cansados, entonces cuando debemos parar el ejercicio y recuperar. Los jugadores en una fila, con balón, saltando a la pata coja van de una línea de banda a la otra en línea recta. No romper la fila. Parar cuando empiecen a bajar el balón. Botando pata coja, mano de bote pierna de salto. No introducir el dribling en ejercicios de motricidad hasta que se empiece a dominar el balón. Hay que concentrarse en los objetivos y no provocar desfocalización. Objetivo: Fuerza reactiva en tobillos. Saltos: Dos líneas cruzadas en el campo. Saltar de cuadrante a cuadrante. Sin doblar las rodillas, se salta con los tobillos. *Ejercicios saltando con cuerda. Saltos con una cuerda: Coordinar el salto de forma que haya dos contactos con el suelo, uno para “amortiguar “ la caída y otro muy seguido para dar el salto. Con esto trabajamos fuerza reactiva en los tobillos. Cuidar que los apoyos sean con la parte anterior del pie y no con toda la planta. El mismo ejercicio pero por parejas con una sola cuerda. Coordinación de los dos jugadores. Cada jugador con una cuerda. Todos dentro del círculo de ½ campo. Cada uno se ata los pies con su cuerda (enrollándola completamente, que no arrastran cabos sueltos). Saltando, debe sacar a los demás del círculo, todos contra todos. * Conocimiento del entorno. Conocer el campo. Cada jugador con un balón. El entrenador dice una parte del campo y todos, botando, deben ir a colocarse en ella. OBSERVACIONES: Trabajar con ambas manos. *

TIEMPO

50

RETO :

ACTIVIDADES

Completar con éxito los circuitos de arrancadas, cambios de ritmo, saltos y desplazamientos utilizando ambas piernas y ambas manos en las actividades con balón, demostrando concentración, coordinación y actitud positiva durante toda la jornada.

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 Inclinationes 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 Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: SANDRA PATRICIA MORA CORRALES	
2. Fecha:	2026-06-01	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033813387	MIGUEL ANGEL MEJIA			Asistio
1033823729	ANNA VICTORIA VILLAMIL			Asistio
1032514072	SOPHIA VALENTINA LOPEZ			Asistio
1023040194	DANNA GABRIELA CAMACHO			Asistio
1206222990	VALERY SAMARA GIL			Asistio
1033818533	SHARAY NICOL ANTIVAR			Asistio
1222216502	EMILI XIMENA RICAURTE			Asistio
1033818168	HELEN SARAY CASTAÑEDA			No asistio
1032509178	MELANY PEREZ			Asistio
1033822580	ETHAN DAVID RINCON			Asistio
1012924479	HELLEN MARIANA HERNANDEZ			Asistio
1033819046	EMILY SOFIA MOYANO			Asistio
1222217734	ISABELLA ALONSO			Asistio
1024600361	CHAROL SOFIA BEJARANO			Asistio
1027301029	ALAN JESUS SEGOVIA			Asistio
1028673118	ANAIAS AMPARO SANCHEZ			Asistio
N37665150659	ALANIS NAZARETH PULGAR			Asistio
1027301283	JHOEL SANTIAGO TRIANA			Asistio
1033818058	SHARON STEFANY ARDILA			Asistio
1019152424	ASHLEY JHOANA CHALA			Asistio
1215713905	ASHLEY ESTEFANIA LAITON			Asistio