PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA BARBARA (IED) (SANTA BARBARA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CATHERINE ASTRID MORENO BUITRAGO**
3. FECHA:	2021-07-07	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1 ,2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario

COGNITIVA :
Vivencia las secuencias de acciones como es la coordinación gruesa y fina en la búsqueda de manejar adecuadamente sus segmentos corporales

PSICOSOCIAL :
Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana

LUDICA :
Manifiesta interés por establecer relaciones de empatía y convivencia favorables para el desarrollo del centro de interés

TEMA :
Identifica y aplica la kinesfera y desplazamientos que puede realizar con su cuerpo

SUBTEMAS :
Espacio intercorporal, movimientos, desplazamientos habituales y desplazamientos no habituales

IMPLEMENTACION :
Materiales: 1. CAJA O RECIPIENTE PARA TRASLADAR (1) 2. CUERDA (1) 3. JUGUETES 4. ROPA COMODA 5. HIDRATACION 6. ESPACIO AMPLIO Y SEGURO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
los desplazamientos no habituales son: cuadrúpedia o cuatro apoyos, arrastre, trepar y círculos. Actividad 1: Recuerda realizar siempre al inicio de una actividad física los ejercicios de movilidad articular como los de la clase pasada realizando 10 movimientos por cada parte del cuerpo iniciando por el cuello y finalizando en los tobillos. Actividad 2: Coloca en la caja o recipiente todos los juguetes o elementos que puedas, luego marca un inicio y una meta. Cuando llegues a la meta regrésate arrastrando como muestra la imagen.

TIEMPO
45 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
¡Busca un compañero! Traza una línea en cada extremo del lugar o coloca una prenda. Ubícate espalda con espalda con tu compañero. Deben empujar al compañero hasta la línea o marca final. Luego has el mismo ejercicio, pero ubicándose de frente y colocando palas con palmas. Intenta cada ejercicio 5 veces

TIEMPO
25 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
¡Inicio y meta! Marca en tu espacio un principio y un final. Ubícate en posición de 4 apoyos como gateando, deberás empujar con la cabeza un balón o pelota mediana hasta la meta. Intenta este ejercicio 3 veces.

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Recuerda realiza 10 ejercicios de estiramiento durante 15 a 20 segundos por cada parte del cuerpo como en las clases anteriores, ten en cuentas las partes del cuerpo que más trabajamos el día de hoy Actividad 2: Espalda con espalda. Busca un compañero y coloca un balón o un elemento en medio de los dos ubicados espalda con espalda. Deben llevar este objeto al otro extremo sin dejar caer el elemento.

TIEMPO
25 minutos