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:	2021-07-08	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

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 :
1. HOJAS DE PAPEL 2. COLORES O MARCADORES 3. VASOS PLASTICOS (10) 4. TRAPO O TOALLA PEQUEÑA 5. GLOBO O BOLSA PLASTICA 6. PELOTA MEDIANA 7. ROPA COMODA 8. HIDRATACION 9. ESPACIO AMPLIO Y SEGURO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
actividad 1: 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: se Coloca un en el suelo 5 hojas marcadas con las vocales y salta sobre estas de adelante-atrás y de derecha a izquierda repitiendo las vocales.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Ubicar 10 zapatos o vasos plásticos separados el uno del otro. Debe pasar por los elementos abriendo y cerrando piernas. Realizar el recorrido 15 veces. Intentando hacerlo cada vez más rápido. Actividad 2: Coloca los vasos separados y con los pies llevar la pelota en zip zap por en medio de los vasos. Repetir 10 veces el ejercicio. Actividad 3: Busca ayuda de un familiar, cada uno debe colocarse una toalla o trapo en la parte de atrás del pantalón y deberán intentar quítasela al compañero realiza este ejercicio 5 veces sin dejar que te quiten tu trapo.

TIEMPO
45 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar 30 golpes seguidos con el globo o con una bolsa plástica, solo con el tren inferior, es decir de la cintura para abajo. Intentar varias veces hasta que cumplas el reto

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Realiza 10 ejercicios de estiramiento durante 15 a 20 segundos por cada parte del cuerpo. Realiza los diferentes ejercicios de estiramiento del cuello como se muestra en la imagen. Lleva el brazo hacia el pecho extendido y con el brazo contrario has una leve presión por encima del codo. Extiende el brazo por encima de la cabeza y con el otro sujeta la muñeca y extiende lo que más que puedas. Lleva el brazo al frente extendido y con el otro sostiene la palma de la mano hacia abajo. Lleva los brazos hacia atrás, entrelaza los dedos de tus manos con los brazos extendidos. Lleva el talón al glúteo y con la mano sostén el tobillo. Separa las piernas una al frente y otra atrás, la de al frente flexionada y la de atrás extendida.

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria