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:	2021-07-14	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
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: 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: Ubica dos elementos a una distancia mínimo de 3 pasos grades. Deberás ir de frente trotando y regresar de espalda 20 veces. Luego realiza el mismo recorrido de lado y por ultimo de frente siempre.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Realizar dibujos o líneas curvas de diferentes maneras en el piso por donde deberás pasar caminando sin perder el equilibrio primero con dos pies y luego saltando con un solo pie. Repite el ejercicio con 5 líneas diferentes. Actividad 2: con las líneas dibujadas anteriormente lleva una caja o recipiente por ellas empujando y Cuando llegues a la meta regrésate arrastrando. realiza este recorrido 10 veces arrastrando y 10 veces empujando.

TIEMPO
45 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Pinta en el suelo una golosa y realizar el juego tradicional. Al inicio salta con ambos pies y luego solo con derecho e izquierdo para luego empezar a jugar lanzando una piedra o tapa. Hasta llegar al final

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: 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. Actividad 2: Pide ayuda a un familiar, El estudiante deberá cubrir sus ojos con algún elemento. La otra persona le dará una indicación de tocar alguna parte del cuerpo.

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria