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:	2021-07-16	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	4
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 :
RECONOZCO MI CUERPO Y SU MOVIMIENTO. *IDENTIFICO EL ESPACIO INTERCORPORAL DE TRABAJO

SUBTEMAS :
Exploro posibilidades de movimiento corriendo a diversos ritmos (correr) - Reconozco diferentes movimientos a través del trote (trotar) - Reconozco las diferentes formas de caminar (puntas, talón) manteniendo el equilibrio (Caminar) - Identifico mi kinesfera y me muevo sobre mi propio eje, así mismo reconozco mi espacio escénico y direcciones (espacio personal, Parcial y total) - Reconozco mi campo de movimiento(Niveles, trayectorias, direcciones y dimensiones del espacio)

IMPLEMENTACION :
1. MUSICA CANCION SOY UNA TAZA 2. TIZAS O CINTA (1) 3. PELOTA MEDIANA (1) 4. 10 JUGUETES O ELEMENTOS DE CASA 5. ROPA COMODA 6. HIDRATACION 7. ESPACIO AMPLIO Y SEGURO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Movilidad articular, para todas nuestras clases es importante que antes de iniciar realice los siguientes movimientos con tu cuerpo para prepararlo para los juegos y actividades que vamos a realizar. Realiza 10 rotaciones, flexiones o extensiones con cada parte de tu cuerpo. *Cuello: Inicia con la cabeza llevándola de un lado hacia el otro y luego de adelante hacia atrás. *Hombros: eleva el brazo derecho, bájalo y luego has lo mismo con el brazo izquierdo. Por ultimo lleva los brazos a delante y atrás haciendo círculos. *Codos: extiende y flexiona tus brazos. *Muñeca: realiza rotaciones hacia un lado y luego hacia el otros con tus muñecas al mismo tiempo. *Tronco: inclina tu tronco hacia delante y atrás y luego de derecha a izquierda. * Cadera: lleva tu pierna derecha adelante y luego atrás, repite el ejercicio con la pierna izquierda. Por ultimo lleva las piernas a los lados aleatoriamente. *Rodillas: eleva tu pierna derecha y realiza flexión y extensión luego repite el ejercicio con la pierna contraria. *Tobillos: realiza círculos con tus tobillos uno a la vez. Actividad 2: Realiza elevación de rodilla o skipping en el puesto durante 1 minuto 3 veces. Descansa intermedios de 1 minuto.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Realiza el baile de la canción “soy una taza” Actividad 2: Realiza flexión de rodilla realizando una sentadillas y extiende en un salto durante 1 minuto 3 veces. Descansa intermedios de 1 minuto. Actividad 3: Dibujar una figura en el piso, colocar un globo, botella o balón en medio de las piernas y realiza el recorrido 5 veces sin dejar caer el objeto.

TIEMPO
45 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Pídele a un familiar que esconda diferentes elementos o juguetes que más te gusten por toda la casa y tu deberás buscarlos como si fueras un pirata recolectando tus tesoros. Mínimo 10 elementos

TIEMPO
25 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Actividad 1: Realiza 10 ejercicios de estiramiento durante 15 a 20 segundos por cada parte del cuerpo. Aquí encontrarás 5, realiza otros 5 ejercicios de estiramiento que conozcas. 1. Lleva tu cabeza al frente y presiona suavemente con tus manos. 2. Lleva tu cabeza hacia los lados y apoya con tus manos. 3. Lleva manos arriba flexionando uno de tus codos y intenta tocarte la espalda. 4. Lleva brazo al frente e intenta llevarla hasta el hombro de la otra mano 5. Extiende tus rodillas y apoya las palmas de tus manos al piso. 6. Lleva brazos atrás y extiéndelos 7. Extiende rodillas e inclínate hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 8. Flexiona una de tus piernas y con tu mano toma el empeine de tu pie, 9. Extiende brazos y toma la palma de tu mano empujándola levemente hacia atrás (no dejes al gordito por fuera).

TIEMPO

20 MINUTOS