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:	2021-07-23	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	5
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 :
EXPLORO EL RITMO • EXPLORO LA MUSICALIDAD

SUBTEMAS :
Desempeños - Reconozco mis movimientos básicos como "Tiempo natural" ejemplo: ritmo al caminar - Traslado mi cuerpo marchando en una dirección específica (Marcha) - Realizo Palmeos, variando en diferentes "tiempos musicales". - Estudio e Identifico "Instrumentos musicales" para comprender mejor el ritmo. - utilizo instrumentos musicales caseros y/o no caseros - Conozco los tiempos musicales y su importancia como principio básico de la música y el baile. - Participo y aporto en una Composición stomp - Escucho Rondas infantiles

IMPLEMENTACION :
VIDEOS Y CANCIONES COMPARTIDAS POR LA FORMADORA 2. 2 BOTELLAS MEDIANAS CON AGUA O ARENA 3. 1 DADO 4. JUEGO DE ESCALETA COMPARTIDA POR LA FORMADORA 5. ROPA COMODA 6. HIDRATACION 7. 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: observa y realiza el baile de la canción “un pequeño dedo” diviértete con un familiar.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Realiza 3 series de 10 repeticiones de elevación de brazos al frente con botellas plástica, luego realiza 3 series de 10 repeticiones de flexión de brazos atrás como muestra la imagen. Actividad 2: Abre el archivo enviado por la formadora donde aparece el juego de la golosa, puedes crearlo en hojas o imprimir. Realiza este juego con un familiar y cuéntame tu experiencia y lo que aprendiste.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Observa el video atentamente y repite según la indicación los movimientos con las manos. Realiza un pequeño video con un familiar y compártelo

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
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.

TIEMPO
20 minutos