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:	2021-07-28	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	6
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 :
DESAROLLAR LA COORDINACIÓ

SUBTEMAS :
Encuentro mi coordinación segmentaria a través de la relación del campo visual y la motricidad fina de mano (Direcciones naturales con brazos y multidireccionalidad). - Conozco Posiciones básicas de brazos de ballet - Conozco Posiciones básicas de manos de ballet

IMPLEMENTACION :
VIDEOS Y CANCIONES COMPARTIDAS POR LA FORMADORA 2. 1 BALDE MEDIANO 3. 10 TAPAS PLASTICAS O MEDIAS 4. ACOMPAÑAMIENTO DE UN FAMILIAR. 5. 1 BOTELLA PLÁSTICA, 6. TIJERAS, SILICONA 7. PELOTA DE PIN PON O TAPA, 8. LANA O CORDÓN, 9. TIJERAS, 10. PINTURA. 11. ROPA COMODA 12. HIDRATACION 13. ESPACIO AMPLIO Y SEGURO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
El ballet clásico o danza clásica es una forma de danza cuyos movimientos están basados en el control total y absoluto del cuerpo, se recomienda empezar desde temprana edad debido a su grado de dificultad. A diferencia de otras danzas, en el ballet cada paso está codificado. Participan invariablemente las manos, brazos, tronco, cabeza, pies, rodillas, todo el cuerpo en una conjunción simultánea de dinámica muscular y mental que debe expresarse en total armonía de movimientos. 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: se realiza baile de “Just Dance Disney Party Under the Sea” desarrollando y trabajando la coordinación viso manual.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Lanzar las tapas hacia el recipiente cambiando tanto la posición del recipiente como la distancia del lanzador. Es decir, puedes iniciar con el balde en el suelo, luego encima de una silla y por última más arriba de la cabeza. Tomar distancia del balde, cerca y lejos. Actividad 2: Se presenta videos sobre la igualdad de género y luego responde las preguntas como evidencia. ¿Qué entendiste por igualdad de género? ¿has tenido alguna experiencia igual a la de la historia? ¿Cual? Actividad 3: Realiza las posturas de los brazos de ballet. Puedes guiarte por la imagen o por el video compartido por la formadora.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
¡Vamos a crear una coca!… Pide ayuda a un familiar para crear tu coca, ten en cuenta el material. Recorta la botella y decórala a tu gusto. En la tapa haz un huequito pequeño por donde meterás la lana o el cordón haciendo un nudo, aplica un poco de silicona caliente para que quede más seguro. Al otro extremo de la cuerda pega un pin pon o usa otra tapa. ¡Listo ya tienes tu coca! Hora del Reto: Logra meter la tapa o pelota en la coca 15 veces y reta a un familiar a hacerlo.

TIEMPO
20 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