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:	2021-07-30	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	6
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 :
TIZA O CINTA (1) 2. CANCION “LAVANDO LAS MANOS” este será 3. PELOTA PEQUEÑA O MEDIAS 4. ROPA COMODA 5. HIDRATACION 6. 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: Realizando 3 series de 10 repeticiones de saltos de estrellita en el puesto.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Aprende y realiza el baile de lavado de manos. (este se enviará por la formadora) Actividad 2: Realiza un cuadrado en el suelo en donde coloques el signo +, arriba ubica el número 1, abajo el 2 a la derecha el 3 y a la izquierda el 4. Salta realizando 15 operaciones de suma.

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Dibuja en el piso varios círculos de pequeño a grande. colócale a cada circulo un puntaje. arroja las medias desde diferentes distancias y has el mejor puntaje en 10 lanzamientos

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Recuerda realizar 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. Actividad 2: Realiza ejercicios de respiración acostado boca arriba. Toma aire por la nariz sosteniendo 2 segundos y luego botas el aire por la boca en 4 segundos. Repite 10 veces.

TIEMPO
20 minutos