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:	2021-08-10	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	1

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario

COGNITIVA :
Vivenciar 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 y familiar

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :
Identifica tren superior e inferior y trabaja flexoelasticidad de éste • Examina mis capacidades físicas básicas y motrices complementarias • Participa en rondas • Aprende técnicas

SUBTEMAS :
Ejecuto estiramientos estáticos del tren superior y luego inferior, para desarrollo de flexoelasticidad activa y pasiva (Amplitud estática) - Ejecuto ejercicios con mi propio peso y manipulando objetos livianos como balones, bastones... (Fuerza) - Determino mi papel en el juego de "la lleva", poniendo en práctica la carrera y aceleración para no ser alcanzado (Velocidad) - Realizo clase diagnóstica de flexoelasticidad a través del Test de Wells o "sit and Reach" (flexoelasticidad) - ejecuto Coordinación - Exploro Equilibrio dinámico y estatico - Sigo Comandos por colores - Conozco la Técnica limón (Juego twister) - Sigo Comandos con instrumentos - Participo en la Creación básica de coreografía - Realizo Circuitos con obstáculos

IMPLEMENTACION :
VIDEOS Y CANCIONES COMPARTIDAS POR LA FORMADORA 2. PALO DE ESCOBA 3. ACOMPAÑAMIEMTO DE UNO O MAS FAMILIARES 4. COJIN O ALMOHADA 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 último, 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 último 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: Usando un palo de escoba separa las piernas un poco más allá de la altura de los hombros. Sostén el palo en los hombros y flexiona un poco las rodillas. Comienza a girar lo más que puedas de un lado a otro, sin mover las piernas. Haz el ejercicio durante 30 segundos 3 veces. Actividad 3: Usando un palo de escoba separa las piernas un poco más allá de la altura de los hombros. Sostén el palo en los hombros y flexiona un poco las rodillas. Mantén la espalda recta, y comienza a girar de un lado a otro, como en el ejercicio anterior, pero esta vez con movimientos más cortos. Es decir, únicamente mueve el tronco del cuerpo. Haz el ejercicio durante 30 segundos 3 veces.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Observa el video sobre las partes del cuerpo y realiza la actividad de entrega de evidencias que está en la penúltima página. Actividad 2: se realiza juego sobre partes del cuerpo. Actividad 3: Con ayuda de uno o más familiares vamos a jugar a “la lleva”. el juego se trata de que al azar una persona es escogida como "la lleva" ósea el Antagonista con el Poder en el juego, esta persona deberá correr y perseguir a los demás jugadores con el motivo de lograr tocar a alguien, cuando este logre tocar a un jugador deberá decirle 'la llevas', dicho esto inmediatamente este se libera mientras que al que agarraron pasa a ser la nueva lleva y tendrá que hacer el mismo proceso de perseguir a los jugadores libres.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Reto: se realiza un circuito de taekwondo. Inicia realizando golpes con puños al frente aleatoriamente, luego repite el ejercicio, pero golpeando un cojín. continúa realizando paradas de frente y luego laterales. Puedes también golpear un cojín. Realiza cada uno de estos ejercicios por 30 segundos cada ejercicio repite cada uno 3 veces.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Actividad 1: Realiza los siguientes ejercicios de estiramiento, trabajando la flexibilidad del tren inferior de 20 a 30 segundos por cada ejercicio. 1. Comienza con la planta de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada. 2. Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados. 3. Repítelo, con las piernas abiertas y agárrate las plantas de los pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas. 4. Repítelo con las piernas cerradas, las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta. 5. Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo. 6. De pie con las piernas juntas acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas. 7. Apoya una pierna en un banco, con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.

TIEMPO

15 minutos