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:	2021-08-03	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	7
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 COORDINACIÓN

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

IMPLEMENTACION :
1. VIDEOS Y CANCIONES COMPARTIDAS POR LA FORMADORA 2. HOJA DE PAPEL PUEDE SER RECICLABLE 3. LAPIZ Y COLORES 4. BALON 5. LANA, TIZA O CUERDA 6. CINTA 7. ROPA COMODA 8. HIDRATACION 9. 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 el video y realiza los pasos imitando a los personajes.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Observa el video sobre diversidad Luego de esto realiza un dibujo sobre ti teniendo en cuenta tus características y cosas que te diferencias de los demás. Color de ojos, cabello, si tienes gafas, color de piel, contextura de tu cuerpo y demás. Actividad 2: Dibuja una escalera en el suelo. deberás entrar saltando hasta el final con pies juntos, luego adelante atrás de lado, luego pisa el cuadrado con un solo pie. repite cada ejercicio pasando 3 veces por la escalera.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar un arco con divisiones con materiales de casa sobre una pared, puede ser con cuerdas, lana, hilo, o prendas. Cada hueco vale un punto logra sumar 100 puntos en 10 lanzamientos.

TIEMPO
20 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

TIEMPO
15 MINUTOS