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:	2021-08-06	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	11
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 :
VIDEOS Y CANCIONES COMPARTIDAS POR LA FORMADORA 2. DISFRAZ SOBRE DIVERSIDAD CULTURAL 3. 10 VASOS PLASTICOS O 4 BOTELLAS 4. 6 ZAPATOS 5. 1 BALON 6. ROPA COMODA 7. HIDRATACION 8. 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 sobre “diversidad cultural” personalízate según una persona con características específicas, puedes disfrazarte usado cosas que tengas en casa. Cambia tu apariencia. Colócate cabello rizado o liso, largo o corto, cambia el color de tu piel. Se muy creativo.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Realiza el baile de “Irish Meadow Dance by O'Callaghan's Orchestra” compartido por la formadora. Realiza este baile con un familiar. Actividad 2: Coloca los vasos separados y con los pies llevar la pelota en Zip zap por en medio de los vasos. Repetir 10 veces el ejercicio. Actividad 3: ver video cuerdas. Escribe una reflexión o enseñanza que te deje el video.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
organiza una torre de vasos o ubica las botellas como pines. Ubícate a una distancia aproximada de 2 metros y patea el balón con pie derecho 5 veces y luego con pie izquierdo. Vota la mayor cantidad de vasos o botellas en cada lanzamiento.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: 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
15 MINUTOS