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:	2021-08-20	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	9
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 :
Ejecuta creaciones coreográficas • Explora desplazamientos • Conoce la estructura musical

SUBTEMAS :
Prepara y participa en la muestra final • Realiza desplazamientos habituales y no habituales • Explora el ritmo y la musicalidad

IMPLEMENTACION :
1. VIDEOS Y CANCIONES COMPARTIDAS POR LA FORMADORA 2. SILLAS, LAS QUE TENGAS 3. AYUDA DE UN FAMILIAR 4. MAQUILLAJE PARA PINTAR LA CARA DEL ANIMAL FAVORITO 5. ROPA PARA ARRASTRARNOS Y ENSUCIARNOS 6. CINTA ROJA Y VERDE 7. VASOS PLASTICOS O ZAPATOS 8. ROPA COMODA 9. HIDRATACION 10. 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: coloca una fila de sillas. Pasa por debajo llevando 10 objetos de un lado a otro. Lleva de a un objeto. Actividad 3: Organiza las sillas en fila, deberás atravesar subiendo y bajando alternadamente las sillas. Lleva de a un objeto de un lado al otros hasta llevar los 10 elementos.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Encuentra el delincuente ambiental. Observa el video y realiza las pausas en cada escenario y responde antes de continuar con el video. Actividad 2: Pinta tu cara teniendo en cuenta cuál es tu animal favorito. De esta manera practicaremos el tema de maquillaje artístico. Actividad 3: Observa el video de los animales y crea tus propios pasos representando a cada animal. Baila esta canción 3 veces. Invita a un familiar hacerlo contigo. Actividad 4: La serpiente: Reptar en prono (boca abajo): de un lugar a otro y volver sin tocar ningún objeto de la casa, usando las manos y los pies sin levantarte del suelo. a) En línea recta. b) Colocamos los rollos de papel u otros objetos en línea con una distancia entre ellos y debemos ir sorteándolos o evitando tocar los objetos. c) Con piernas juntas sin moverlas, avanzar solo usando las manos en línea recta y volver. d) Al revés, solo usando las piernas, las manos pegadas al cuerpo. Por seguridad, levantar ligeramente la barbilla.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Observa el video “Ejercicio rítmico coordinación corporal” y realiza los movimientos como te indiquen, recuerda tener en tu mano derecha una cinta de color rojo y en la izquierda una verde.

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