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:	2021-08-13	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1 ,2

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 CANCION COMPARTIDAS POR LA DOCENTE. 2. PALO DE ESCOBA 3. BANDEJA O ALGO PLANO 4. VASOS PLASTICOS 5. CINTA, TIZA O LANA 6. PELOTA O BALON LIVIANO 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: Toma el palo con ambas manos y separa tus piernas a la altura de los hombros. Lleva el palo hacia el frente e inclina tu espalda. Comienza a girar el tronco de un lado a otro flexionando ligeramente las rodillas. Haz el ejercicio durante 40 segundos 3 veces. Actividad 3: Usando un palo de escoba separa las piernas a la altura de los hombros. Eleva la pierna derecha lo más alto que puedas. Haz el mismo movimiento con la pierna izquierda Alterna el ejercicio entre una pierna y otra durante 40 segundos 3 veces.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Realiza y aprende la coreografía de la canción “yo tengo un cuerpo y lo voy a mover” Actividad 2: Coloca un objeto entre la cabeza y la espalda. Nosotros somos el avión y el objeto será el piloto. No debe caerse debe ir y volver 3 veces realizando un recorrido de extremo a extremo delimitado con anterioridad. Actividad 3: marca con cinta, lana o tiza una línea por donde caminaras. Debes trasportar de un lado a otro sobre una bandeja un vaso con agua sin dejar regar el líquido. Realiza el recorrido 5 veces. Actividad 4: Transporta un objeto en equilibrio sobre la cabeza, sin sujetarlo con las manos. Con las manos atrás realiza el recorrido 3 veces sin dejarlo caer.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
eto: Realiza un circuito de voleibol tenido en cuenta los siguientes ejercicios. Realiza cada ejercicio durante 30 segundos. 1. De pie golpea la pelota hacia arriba con la yema de los dedos. 2. Golpea el balón hacia arriba con los antebrazos. 3. Siéntate en el suelo y golpea la pelota hacia arriba con la yema de los dedos. 4. En pareja realiza toques golpeando con antebrazos y yemas de dedos.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Realiza los ejercicios de flexibilidad como se muestra en cada imagen de 20 a 30 segundos por cada ejercicio.

TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria