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:	2021-08-18	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	9
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 :
Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana

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. DISFRAZ U OBJETO QUE REPRESENTE EL DEPORTE QUE MAS LE GUSTE 3. PALO DE ESCOBA 4. BALON QUE REVOTE 5. VASOS PLASTICOS O ZAPATOS 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: Usando un palo de escoba separa las piernas a la altura de los hombros. Toma el palo con ambas manos a la altura de tus piernas. Flexionando tu espalda de forma recta, lleva el palo hacia el frente. Repite el ejercicio durante 30 segundos 3 veces. Actividad 3: Usando un palo de escoba recuéstate bocarriba con los brazos extendidos hacia la cabeza y sujeta el palo con ambas manos. Impúlsate desde el abdomen y lleva el palo un poco más arriba de la altura de tus rodillas. Enseguida, elévalo hasta arriba formando un ángulo de 90 grados. Repite el ejercicio durante 40 segundos 3 veces

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: crea una coreografía con la canción “nuestro cuerpo” Actividad 2: Realiza los siguientes ejercicios de Baloncesto. Realiza cada ejercicio 10 veces. 1. Rebota el balón o la pelota con mano derecha y luego con mano izquierda 10 veces. 2. Camina revotando el balón pasando en zig zag por los vasos. 3. Pasar el balón por alrededor de la cintura cambiando de mano. 4. Pasar el balón por debajo de una pierna y luego por la otra. Actividad 3: ver video sobre los deportes y contestar las preguntas de las evidencias # 3.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Reto: Crea en tu casa con los materiales que tengas un circuito de obstáculos en donde lleves 3 juguetes de un extremo a otro.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Fase Final: Actividad 1: realiza los siguientes ejercicios de flexibilidad y estiramiento durante 20 a 30 segundos cada uno. 1. Torsión de espalda. Sentado en el suelo. Pierna derecha estirada. Dobla la izquierda y pásala por encima de la derecha. Coloca el brazo izquierdo por encima de la rodilla flexionada y presiona con el codo para hacer una torsión de espalda. Siente el estiramiento. Repite al otro lado. 2. Sentado. Estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Mantén el equilibrio. Inclina el cuerpo hacia delante para intentar tocar los dedos de los pies. Cambia de pierna. 3. Muslos y cadera. Tumbado boca abajo. Flexiona una pierna y coge el pie con la mano del mismo lado. Tira de ella todo lo que puedas sin que el muslo se despegue del suelo. Cambia de pierna. 4. Más difícil todavía. Coge el pie por detrás y tira de él hasta que llegue a la cabeza. No bloquees la rodilla de la otra pierna para no quedar en hiperextensión y deja el brazo libre estirado hacia delante para mantener el equilibrio. 5. Lumbares. Estira una pierna y encoge la otra cogiéndote de la rodilla y tirando de ella hacia el pecho. La pierna estirada no debe levantarse del suelo. Cambia de pierna. 6. Abductores. Sentado en el suelo. Abre las piernas estiradas lo más que puedas e inclina el torso hacia delante, sin doblar las rodillas. Estira los brazos e intenta bajar un poco más. 7. Zancada en sofá. Una pierna se adelanta, como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra está estirada hacia atrás, pero apoyada en un sofá o en una silla. Es difícil mantener la posición. Aguanta y cambia de lado. 8. El puente. Es una postura de yoga y estira columna, pecho, cuello y hombros. Boca arriba en el suelo con las rodillas flexionadas. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros. Estira los hombros hacia abajo para que queden bien apoyados en el suelo. Mirada al techo y brazos estirados y apoyados en el suelo.

TIEMPO

10 minutos