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:	2021-09-07	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	12
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 :
VIDEOS Y CANCIONES COMPARTIDAS POR LA FORMADORA 2. PALO DE ESCOBA 3. 44 HOJA DE PAPEL PUEDE SER RECICLABLE 4. LAPIZ 5. COLORES O TEMPERAS 9. ROPA PARA ARRASTRARNOS Y ENSUCIARNOS 6. VASOS PLASTICOS O ZAPATOS 7. 1 COBIJA, TELA O TOALLA QUE SE PUEDA ARRASTRAR 8. ROPA COMODA 9. HIDRATACION 10. 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: Realiza 12 planillas de cada uno de los pies y 10 planilla de cada mano. Ubica las huellas según la siguiente imagen y realiza el recorrido sin equivocarte. Participa con tu familia. Si te equivocas vuelve a empezar.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Haz que un familiar sostenga un extremo de la cuerda y que la haga girar a su alrededor, a la altura del suelo, como si fuera la hélice de un helicóptero. Deberás saltar la cuerda antes de que la cuerda los toque. Actividad 2: El Gusano: Reptar en supino (boca arriba): avanzar de un lugar a otro sin tocar ningún objeto. 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) En línea recta ir y volver, solo usando los pies

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Toma una cobija o toalla grande, escoge 10 elementos y distribúyelos en tu casa. Lleva arrastrando la toalla por tu casa en donde deberás recoger cada uno de los elementos sin dejar caer ninguno

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Realiza los siguientes ejercicios de Flexibilidad y estiramiento. 1. Acuéstate boca abajo, dobla las rodillas con los pies orientados hacia el techo y agárrate los tobillos. Levántate con los brazos y los pies para sentir un suave estiramiento en los hombros y los abdominales. 2. Arrodíllate en el suelo con los dedos gordos del pie topándose entre sí y los talones orientados hacia el exterior. Pon las manos delante de ti en el suelo y mantén el cóccix plantado con firmeza por encima de los pies. Una vez que los brazos estén extendidos por completo delante de ti, lleva la frente hacia el suelo. 3. Arrodillado con las piernas separadas a la altura de los hombros, empuja las caderas hacia adelante e inclínate hacia atrás hasta sentir un estiramiento. Puedes hacerlo apoyándote o no con las manos. Coloca los brazos detrás de ti y trata de descansar las palmas de las manos sobre las plantas de los pies.

TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria