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:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	14
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 :
Manifiesta interés por establecer relaciones de empatía y convivencia favorables para el desarrollo de su familia y entorno social

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 y aplica la kinesfera y desplazamientos que puede realizar con su cuerpo.

SUBTEMAS :
Espacio intercorporal, movimientos, desplazamientos habituales y desplazamientos no habituales.

IMPLEMENTACION :
Materiales: 1. VASOS PLASTICOS (4) 2. TIZA O CINTA (1) 3. MUSICA RELAJANTE 4. ROPA COMODA 5. HIDRATACION 6. ESPACIO AMPLIO Y SEGURO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Existen varias formas de desplazarnos dentro de esas encontramos: andar, correr, reptar y gatear. 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: Delimitar el espacio con 4 elementos cada uno en una esquina. El estudiante deberá iniciar caminando, luego en punta de pies, talones, abriendo y cerrando piernas como estrellitas, talones atrás y rodillas al pecho cada uno durante 1 minuto.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Ubica dos elementos a una distancia mínimo de pasos grades. Deberás ir de frente trotando y regresar de espalda 20 veces. Luego realiza el mismo recorrido de lado y por ultimo de frente siempre. Actividad 2: Realizar dibujos o líneas curvas de diferentes maneras en el piso por donde deberás pasar caminando sin perder el equilibrio primero con dos pies y luego saltando con un solo pie. Repite el ejercicio con 5 líneas diferentes. Actividad 3: Pinta en el suelo una golosa y realizar el juego tradicional. Al inicio salta con ambos pies y luego solo con derecho e izquierdo para luego empezar a jugar lanzando una piedra o tapa. Hasta llegar al final.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Pinta en el suelo una golosa y realizar el juego tradicional. Al inicio salta con ambos pies y luego solo con derecho e izquierdo para luego empezar a jugar lanzando una piedra o tapa. Hasta llegar al final.

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Coloca música suave y realiza las posturas de yoga: El gato: ubícate en 4 apoyos sobre el piso o colchoneta, realiza ejercicios de inhalar y exhalar lento y profundo Gato feliz: En posición de 4 apoyos arquea la espalda llevando la mirada al cielo y el abdomen al suelo Gato Enojado: En posición de 4 apoyos arquea la espalda llevando el mentón al pecho. Gato en balance: en posición de 4 apoyos extiende brazo izquierdo y pierna derecha luego cambiar de brazo y pierna. Niño rey: ubícate de rodillas, llevando la cola hacia los talones extiende las manos al frente con el pecho sobre las rodillas. Realiza estos ejercicios durante 1 minuto cada uno teniendo en cuenta tu respiración.

TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria