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:	2021-09-03	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	19
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

LUDICA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de inte

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 CANCION COMPARTIDAS POR LA DOCENTE. 2. ROPA PARA ARRASTRARNOS Y ENSUCIARNOS 3. VASOS PLASTICOS O ZAPATOS 4. 2 HOJA DE PAPEL, LAPIZ Y TIJERAS (RECICLABLE) 5. LAZO PARA SALTAR 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: observa el video sobre CONCIENCIA AMBIENTAL y escribe las siguientes palabras en recortes de papel. Actividad 3: Realiza la siguiente actividad teniendo en cuenta el video anterior y la frase creada y recortada. Delimita el espacio marcando un inicio y un final. Al inicio coloca las palabras recortadas. Con ayuda de un familiar apoya tus manos en el suelo, tu acompañante deberá coger tus talones haciendo una carretilla. Deberás llevar de a una palabra hasta el final de la pista. El llevar todas las palabras de un lugar a otro, por último, arma la frase y dinos que dice.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Realiza en una hoja de papel un gorro. Luego baila la canción de la marcha del calentamiento con el gorro. Actividad 2: El Perrito: En cuadrupedia (apoyando las manos y los pies) avanzar de un lugar a otro sin tocar ningún objeto. 1. En línea recta. 2. Colocamos los rollos de papel u otros objetos en línea con una distancia entre ellos y debemos ir sorteándolos o evitando tocar los objetos. 3. Apoyando los antebrazos y las rodillas, ir de un lugar a otro y volver. Hacer hincapié en no deslizar las rodillas. Actividad 3: Observa el video de percusión corporal y realiza los movimientos y sonidos con las manos como se indican.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Reto: Pide ayuda a un familiar, estiren la cuerda sobre el piso, tomando cada uno un extremo. Diles que muevan la cuerda sin parar, y sin despegarla del piso. Esta cuerda movediza se transforma en “la viborita”, un juego muy divertido. Debes correr hacia la soga y saltarla sin que la viborita los toque.

TIEMPO
15 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
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria