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:	2021-09-15	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	13
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 del entorno familiar y 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 :
IDENTIFICAR DESPLAZAMIENTOS

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

IMPLEMENTACION :
1. CUERDA (1) 2. VASOS PLASTICOS (10) 3. TIZAS O CINTA (1) 4. PELOTA MEDIANA (1) 5. ROPA COMODA 6. HIDRATACION 7. ESPACIO AMPLIO Y SEGURO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
La kinesfera es el espacio individual en el cual podemos alcanzar todas las direcciones arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante, atrás. Actividad 1: Movilidad articular, para todas nuestras clases es importante que antes de iniciar realice los siguientes movimientos con tu cuerpo para prepararlo para los juegos y actividades que vamos a realizar. Realiza 10 rotaciones, flexiones o extensiones con cada parte de tu cuerpo. *Cuello: Inicia con la cabeza llevándola de un lado hacia el otro y luego de adelante hacia atrás. *Hombros: eleva el brazo derecho, bájalo y luego has lo mismo con el brazo izquierdo. Por ultimo lleva los brazos a delante y atrás haciendo círculos. *Codos: extiende y flexiona tus brazos. *Muñeca: realiza rotaciones hacia un lado y luego hacia el otros con tus muñecas al mismo tiempo. *Tronco: inclina tu tronco hacia delante y atrás y luego de derecha a izquierda. * Cadera: lleva tu pierna derecha adelante y luego atrás, repite el ejercicio con la pierna izquierda. Por ultimo lleva las piernas a los lados aleatoriamente. *Rodillas: eleva tu pierna derecha y realiza flexión y extensión luego repite el ejercicio con la pierna contraria. *Tobillos: realiza círculos con tus tobillos uno a la vez. Actividad 2: Ubicar 10 zapatos o vasos plásticos separados el uno del otro. Debe pasar por los elementos abriendo y cerrando piernas. Realizar el recorrido 15 veces. Intentando hacerlo cada vez más rápido.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: deberás extender tus brazos a lo ancho de tu cuerpo y gira lentamente 2 o 3 veces este círculo es tu espacio personal. Luego con diferentes elementos o con una cuerda encierra tu espacio personal formando un circulo y coloca 5 objetos que más te gusten dentro de este espacio o círculo. Actividad 2: Marca en el suelo un cuadrado en donde quepan tus pies. Luego deberás realizar saltos en el siguiente orden derecho, izquierda, adelante y atrás siempre llegando al centro. puedes enumerar como muestra la imagen Actividad 3: delimita el espacio con elementos de tu casa a ni más de 2 metros, colócate al frente de un familiar e intenta tocar sus rodillas 5 veces sin que él te toque tus rodillas. La idea es que no se desplacen mucho. Realiza una revancha en donde puedan desplazarse por un espacio más amplio repitiendo el juego

TIEMPO
45 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar 20 golpes seguidos con el globo o con una bolsa plástica, solo con el tren inferior, es decir de la cintura para abajo. Intentar varias veces hasta que cumplas el reto. ¡Ánimo tu puedes!...

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Actividad 1: Realiza 10 ejercicios de estiramiento durante 15 a 20 segundos por cada parte del cuerpo. Aquí encontrarás 5, realiza otros 5 ejercicios de estiramiento que conozcas. • Lleva el brazo contra tu pecho y con la mano contraria has presión por encima del codo. Luego cambia de brazo. • Baja el tronco con piernas separadas a tocar tus pies con las manos. • Lleva tu talón a tocar el glúteo y con la mano sostén por unos segundos luego cambia de pierna. • Tumbado boca abajo extiende los brazos elevando el tronco. • Sentado coloca tus plantas de los pies juntas y realiza una leve presión en las rodillas. Actividad 2: En pajeras deberás ubicarte espaldas con espalda, si no cuentas con una pareja hazlo contra una pared. Vamos a pasar un objeto por los lados, por arriba y por abajo. Realiza este ejercicio 10 veces.

TIEMPO

30 MINUTOS