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:	2021-09-10	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	12
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 :
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 :
1. VIDEOS Y CANCIONES COMPARTIDAS POR LA FORMADORA 2. LANA, HILO O CUERDAS (hacer una telaraña) 3. 10 BOTELLAS PLASTICAS O ROLLOS DE PAPEL 4. TEMPERAS O PINTURAS 5. PELOTA O BALON MEDIANO 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: Con ayuda de un familiar busca un espacio adecuado para crear una telaraña con lana, hilo cintas o algún elemento que tengamos en casa para crear este camino de telarañas. Luego para por este laberinto intentado no tocar las telarañas. Actividad 3: Observa el video de percusión corporal de Bruno Mars - Uptown funk y realiza los movimientos y pasos como se indican en él.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Pide ayuda a un familiar, debes trepar y agarrarte fuertemente con tus brazos y piernas y resistir sin caerte mínimo 30 segundos. Actividad 2: El cangrejo: En cuadrupedia (apoyando las manos y los pies) avanzar de un lugar a otro sin tocar ningún objeto. 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) Ídem al anterior, pero ahora debemos pasarlos por el medio sin tocarlos. Actividad 3: juguemos a unir frases. Encuentra el mensaje oculto

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Con 10 botellas plásticas crearemos unos bolos. Organiza estos formando un triángulo. Con una pelota o balón pequeño se lanzará por el piso con ambas manos y luego pateando con cada pierna. Con cada parte del cuerpo realizara 5 lanzamientos.

TIEMPO
15 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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

15 MINUTOS