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:	2021-09-17	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	3	9. CICLO:	0 ,1 ,2

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

SUBTEMAS :
Reconozco la importancia de mantener un espacio individual. - Identifico las diferentes direcciones arriba, abajo, derecha, izquierda, adelante, atrás. - Reconozco y manejo los diferentes tipos de desplazamientos habituales y no habituales

IMPLEMENTACION :
1. GLOBO O BOLSA PLASTICA (1) 2. VASOS PLASTICO O ZAPATO (10) 3. PELOTA PEQUEÑA (1) 4. OBJETOS DEL MISMO TAMAÑO (10) 5. VENDA PARA OJOS (1) 6. ROPA COMODA 7. HIDRATACION 8. ESPACIO AMPLIO Y SEGURO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
: los subcomponentes del espacio son: las direcciones, los niveles, los trazados y las dimensiones. Las direcciones que el niño puede tomar son: hacia adelante, hacia atrás, a los lados y hacia arriba o hacia abajo. los niveles dentro del espacio son: alto, medio y bajo. Los trazados son trayectorias que describen los movimientos en el espacio. Las dimensiones hacen referencia al tamaño del espacio donde se desenvuelve el niño para la realización de sus movimientos. 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: Coloca un elemento en el suelo y salta sobre este de adelante-atrás y de derecha a izquierda 3 series de 20 repeticiones por cada uno de los ejercicios. Actividad 3: Ubicarte en posición de 4 apoyos boca arriba y realiza 20 golpes al globo sin dejarlo caer.

TIEMPO
45 MUNUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Coloca los vasos separados y con los pies llevar la pelota en zic zac por en medio de los vasos. Repetir 10 veces el ejercicio Actividad 2: Teniendo el zic zac de la actividad anterior pasa por este llevando de a un objeto de un lado al otro hasta trasladar los 10 objetos.

TIEMPO
30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
Reto: Realiza una torre con los vasos y con la pelota. Ahora podrás derribarlos empezando por la mano derecha, luego mano izquierda y de la misma manera con los pies. Repetir 5 veces cada ejercicio.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Realiza 10 ejercicios de estiramiento durante 15 a 20 segundos por cada parte del cuerpo. Realiza los diferentes ejercicios de estiramiento del cuello como se muestra en la imagen. Lleva el brazo hacia el pecho extendido y con el brazo contrario has una leve presión por encima del codo. Extiende el brazo por encima de la cabeza y con el otro sujeta la muñeca y extiende lo que más que puedas. Lleva el brazo al frente extendido y con el otro sostiene la palma de la mano hacia abajo. Lleva los brazos hacia atrás, entrelaza los dedos de tus manos con los brazos extendidos. Lleva el talón al glúteo y con la mano sostén el tobillo. Separa las piernas una al frente y otra atrás, la de al frente flexionada y la de atrás extendida. Actividad 2: Pide ayuda a un familiar, El estudiante deberá cubrir sus ojos con algún elemento. La otra persona le dará una indicación de tocar alguna parte del cuerpo

TIEMPO
25 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria