PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (INDUSTRIAL PILOTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**YENNY GAONA CUERVO**
3. FECHA:	2020-11-25	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Desarrolla las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas a través de los juegos corporales, juegos rítmicos y rondas, propuestos en el centro de interés.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Realizo diferentes juegos de deportivos y competitivos individuales y grupales ajustados al centro de interés.	CONDICIÓN FÍSICA : Inicia el reconocimiento de los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física.	LÚDICA MOTRIZ : Participa en diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Manifiesta sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Utiliza las normas y las reglas de seguridad y comportamiento del centro de interés.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia de participar activamente en proyectos colectivos orientados al bien común.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconoce el sentimiento de otras personas cuando son excluidas o discriminadas.			
TEMA : Coordinación general.			
SUBTEMAS : Ritmo. Orientación. Derecha e izquierda, ubicación espacial, desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Calentamiento: Movilidad articular de forma segmentada, desplazamiento adelante, atrás y lateral. Acompañado de la musica. JUEGO SIMÓN DICE: Se propone juego tradicional de SIMÓN DICE, en donde se realizan diferentes movimientos como sapitos, desplazamiento en araña, desplazamiento libre en trote, cuando se indique la señal simón dice.	Espacio adecuado para practica, música.	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Construcción coreográfica por medio de folclor de Colombia. Se realiza trabajo de coordinación general por medio de una secuencia de movimientos, siguiendo el ritmo de la música, folclor de Colombia; realizando figuras, desplazamientos adelante, atrás, lateral, hasta construir una coreografía	Espacio adecuado para practica, música.	70

FASE FINAL : (CIERRE)	Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. 4. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 5. Piernas: desde la postura anterior, sostiene con las manos las puntas de los pies y extiende las piernas arriba.	Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa (1 tapete, chaqueta, cobija o algo cómodo para trabajar en el piso).	10

OBSERVACIONES

Recordar la secuencia de movimientos trabajados anteriormente y realizar la coreografía completa siguiendo el ritmo de la música. Invitar a los miembros de la familia para realizar la coreografía. Recursos: Espacio adecuado para practica, música. Tiempo: 10 minutos.