**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INDUSTRIAL PILOTO (IED) (NUESTRA SEÑORA DEL ROSARIO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **YENNY GAONA CUERVO** |
| 3. FECHA: | 2020-11-24 | 4. HORA: | Martes,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | ACTIVIDAD FÍSICA | 6. Nº DE SESIÓN: | 21 |
| 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**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>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 :<br>Realizo diferentes juegos de deportivos y competitivos individuales y grupales ajustados al centro de interés. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>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 :<br>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 :<br>Manifiesta sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Utiliza las normas y las reglas de seguridad y comportamiento del centro de interés. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Comprende la importancia de participar activamente en proyectos colectivos orientados al bien común. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Reconoce el sentimiento de otras personas cuando son excluidas o discriminadas. | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinación general. | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Planos corporales, ajuste y conciencia, relación cuerpo – movimiento. 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.<br>JUEGO DE CONGELADOS: Se propone juego tradicional de congelados, en donde todos se desplazan en el lugar escogido para la actividad y cuando escuchan el comando congelados, todos quedan congelados. Variación del juego, al decir congelados se queda en una postura de equilibrio. Se continua con estiramiento dinámico de forma general. | Espacio adecuado para practica, música. | 30 |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | JUEGO TRADICIONAL DE LA GOLOSA: 1. Secuencia de movimientos de coordinación de brazos y piernas. (Tocar con mano derecha talón derecha e izquierda, rodilla derecha, luego izquierda. Luego lo hace con mano izquierda, talones y rodillas. (4 veces) 2. En los primeros tres cuadros, avanza y retrocede desde el cuadro uno hasta el tres. (2 minutos). 3. Ubicado de forma lateral a la rayuela (golosa), pies adentro y afuera, mientras se desplaza de forma lateral. (2 minutos). 4. Salto o paso largo, pasando un cuadro de por medio. (3 minutos). | Espacio adecuado para practica. Elementos que puede encontrar en casa: cinta, tiza, cordones para delimitar el espacio y dibujar en el piso la golosa. | 60 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE FINAL : (CIERRE) | 1. Se inicia con posturas básicas de yoga: Palmas de las manos juntas a la altura del pecho, pies juntos, toma aire (se eleva las palmas de las manos, se separan las manos, haciendo un círculo con movimiento de los brazos – elevación de talones y apoyo de puntas de pies) y en el momento de exhalar (bajan los brazos y las palmas de las manos vuelve a la posición inicial – también lo hacen los pies). (8 repeticiones). 2. Postura de árbol: En la misma posición flexiona pierna derecha, eleva pie y la planta del pie se apoya en el aductor izquierdo (parte interna de la pierna izquierda) – con brazos extendidos arriba. Mantiene la postura 4 segundos; luego cambia de pierna, otros 4 segundos. (4 veces). 3. Postura de triangulo: Piernas separadas, baja a tocar con la mano derecha, el pie derecho y el brazo izquierdo extendido arriba, extendiendo la espalda. Mantiene 8 segundos, luego hace lo mismo con lado izquierdo, manteniendo 8 segundos. 4. Postura de guerrero: En la misma postura anterior, apoya punta de pie izquierdo mirando afuera (lado izquierdo), brazos extendidos a los lados, a la altura de los hombros, con las palmas de las manos abajo, espalda recta, proyecta o dirige el cuerpo al lado izquierdo, donde la pierna se flexiona 90°. La pierna derecha se mantiene extendida, manteniendo una línea con el cuerpo. Mantiene la postura 4 segundos; luego cambia de pierna, otros 4 segundos. (4 veces). 5. Postura de la montaña: Cuatro apoyos (palmas de las manos – plantas de los pies), piernas extendidas, brazos extendidos en línea con los hombros, espalda recta, mirada al ombligo y eleva la cadera. Mantiene 10 segundos. 6. En esa postura eleva pierna derecha extendida, mantiene 10 segundos, luego eleva pierna izquierda extendida y mantiene 10 segundos. 7. Postura 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. Mantiene 20 segundos. 8. Postura de bebe: En la misma posición anterior, acostado boca abajo, llevar la cadera atrás, dejándola descansar sobre los talones, mantiene brazos extendidos adelante con palmas de las manos abajo, se agrupa todo el cuerpo, la espalda larga, relaja los hombros y el cuello. Mantiene 20 segundos. | Espacio adecuado para practica - Materiales: Elementos que puede encontrar en casa (1 tapete, chaqueta, cobija o algo cómodo para trabajar en el piso). | 20 |

**OBSERVACIONES**

JUEGO TRADICIONAL DE LA GOLOSA Invitar a un acompañante o un familiar. Debe situarse detrás del primer número, con la piedra en la mano y lanzarla. El cuadrado en el que caiga se denomina "casa" y no se puede pisar. Salto a un pie y a dos pies, ida y regreso. Recursos: Espacio adecuado para practica. Elementos que puede encontrar en casa: cinta, tiza, tapa pequeña. cordones para delimitar el espacio y dibujar en el piso la golosa. Tiempo: 10 minutos.