**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO LA MERCED (IED) (LA MERCED) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **CHERYL LYNN CONTRERAS LARA** |
| 3. FECHA: | 2020-09-14 | 4. HORA: | Lunes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BAILE DEPORTIVO | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Puente Aranda | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 1 ,2 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>REALIZA DIFERENCIACIÓN SEGMENTARIA, DISOCIACIÓN, BILATERALIDAD CON BASE EN EL RECONOCIMIENTO DE SU PROPIO CUERPO HUMANO- | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>DESARROLLA MOVIMIENTO PROPIOCEPTIVO PARA CUMPLIR CON ESPECIFICACIONES DEL ESTIRAMIENTO PREVENTIVO INICIAL Y EL FINAL IDENTIFICANDO GRUPOS MUSCULO-ARTICULARES AFECTADOS CON BASE EN ANÁLISIS DE MOVIMIENTO | CONDICIÓN FÍSICA :<br>DEMUESTRA SU CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES PROPUESTAS | LÚDICA MOTRIZ :<br>NA |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>IDENTIFICA EMOCIONES Y EXPRESA CORPORALMENTE SENSACIONES, SENTIMIENTOS Y MENSAJES | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>APLICA NORMAS DE SEGURIDAD PARA SU CUIDADO EN LA DISPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DE SU ESPACIO DE CLASE EN SU HOGAR | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>SE ESFUERZA EN EL SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES Y EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PROPUESTA | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>DEMUESTRA RESPETO E INCLUSIÓN A SUS COMPAÑERAS DE GRUPO | | | |
| **TEMA :**<br>ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES VIRTUALES SINCRÓNICAS 2020 EN LA IED LA MERCED | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>FUNDAMENTACIÓN EN CALENTAMIENTO GENERAL, ESPECIFICO, ELONGACIÓN Y EJERCICIOS FLEXOELASTICOS. FUNDAMENTACIÓN EN BAILE DEPORTIVO. | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | SALUDO, VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA Y ALISTAMIENTO, SOCIALIZACIÓN OBJETIVO DE LA SESIÓN, EXPLICACIÓN TEÓRICA DE FUNDAMENTOS DEL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO, ADEMAS DE CONCEPTOS BÁSICOS PARA REALIZAR DE FORMA SEGURA Y ADECUADA LOS EJERCICIOS DE FLEXOELASTICIDAD / COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONAL Y CIUDADANA DEL RESPETO Y LA AMISTAD SE DESARROLLARAN TRANSVERSALMENTE DURANTE LA SESIÓN. | INTERNET - DISPOSITIVOS - ELEMENTOS PARA TOMAR NOTAS DE CLASE *MARCADOR, CINTA DE ENMASCARAR, CINTA AISLANTE, CINTA DE COLORES O ALGÚN OTRO ELEMENTO PARA SEÑALIZAR PARTES DEL CUERPO HUMANO PROPIO | 30 |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | PRACTICA DE LO ENSEÑADO SOBRE EL CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO. EN DOS TIEMPOS: EL PRIMERO DIRIGIDO POR LA DOCENTE Y EL SEGUNDO FACILITANDO LA PARTICIPACIÓN CREATIVA Y PROPOSICIÓN DE VARIANTES O ADAPTACIONES POR PARTE DE LA ESTUDIANTE Y DEL GRUPO PARA VERIFICAR APROPIACIÓN DE CONCEPTOS. EN LA SEGUNDA PARTE SE EXPLICARAN Y ORIENTARAN BATERÍA DE EJERCICIOS ESTIMULANTES DE LA FLEXOELASTICIDAD TANTO EN INICIO Y FIN, COMO EN SESIONES PRÓXIMAS ESPECIFICAS AL DESARROLLO DE LA FLEXOELASTICIDAD. | ESPACIO FÍSICO ADECUADO / COLCHONETA o TAPETE o COBIJA / BUFANDA / HIDRATACIÓN / UNIFORME DE CLASE PARA PRÁCTICA FÍSICA / ELEMENTOS PARA TOMAR NOTAS DE CLASE | 70 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE FINAL : (CIERRE) | VUELTA A LA CALMA, EXPLICACIÓN TEÓRICA DEL CONCEPTO DE BAILE DEPORTIVO, ASIGNACIÓN DE CONSULTA LIBRE: OBSERVAR VÍDEOS DE BAILE DEPORTIVO EN SOLO Y EN TEAM. DESPEDIDA | ESPACIO FÍSICO ADECUADO /COLCHONETA o TAPETE o COBIJA /ELEMENTOS PARA TOMAR NOTAS DECLASE | 20 |
| **OBSERVACIONES** | | | |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LA MERCED | | | Nombre Instructor: CHERYL LYNN CONTRERAS LARA | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-09-14 | 5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO | 8. Localidad: Puente Aranda | |
| 3. Hora: | Lunes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | BAILE DEPORTIVO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1141341959** | LUHANNA ALEJANDRA TAPIERO | Asistio |
| **1140927366** | LUCIANA CAMARGO | Asistio |
| **1145927711** | EILEEN ALEJANDRA MONTES | Asistio |
| **1031151650** | SARA SOFIA MARTINEZ | Asistio |
| **1013140288** | SHARON JULIETH CARDENAS | Asistio |
| **1013141663** | GAVIRIA POLO VICTORIA | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**