PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO LA MERCED (IED) (LA MERCED)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CHERYL LYNN CONTRERAS LARA**
3. FECHA:	2020-09-15	4. HORA:	Martes,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:	2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : REALIZA DIFERENCIACIÓN SEGMENTARIA, DISOCIACIÓN, BILATERALIDAD CON BASE EN EL RECONOCIMIENTO DE SU PROPIO CUERPO HUMANO-	TÉCNICAS DEL CUERPO : DESARROLLA MOVIMIENTO PROPIOCEPTIVO PARA CUMPLIR CON ESPECIFICACIONES DEL ESTIRAMIENTO PREVENTIVO INICIAL Y EL FINAL IDENTIFICANDO GRUPOS MUSCULOARTICULARES AFECTADOS CON BASE EN ANÁLISIS DE MOVIMIENTO	CONDICIÓN FÍSICA : DEMUESTRA SU CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES PROPUESTAS	LÚDICA MOTRIZ : NA
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : IDENTIFICA EMOCIONES Y EXPRESA CORPORALMENTE SENSACIONES, SENTIMIENTOS Y MENSAJES			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : APLICA NORMAS DE SEGURIDAD PARA SU CUIDADO EN LA DISPOSICIÓN Y ORGANIZACIÓN DE SU ESPACIO DE CLASE EN SU HOGAR			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : SE ESFUERZA EN EL SEGUIMIENTO DE INSTRUCCIONES Y EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD PROPUESTA			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : DEMUESTRA RESPETO E INCLUSIÓN A SUS COMPAÑERAS DE GRUPO			
TEMA : ASPECTOS FUNDAMENTALES PARA EL DESARROLLO DE LAS SESIONES VIRTUALES SINCRÓNICAS 2020 EN LA IED LA MERCED			
SUBTEMAS : FUNDAMENTACION 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	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:	2020-09-15	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016597736	SALOME RUIZ	Asistio
1034784120	VALERIE GAVIRIA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO