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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO LA MERCED (IED) (LA MERCED) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **CHERYL LYNN CONTRERAS LARA** |
| 3. FECHA: | 2020-10-01 | 4. HORA: | Jueves,14:00:00,16:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BAILE DEPORTIVO | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Puente Aranda | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | 2 ,3 ,4 ,5 |
| **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 AL RITMO DE SALSA ESTILO CALEÑO | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>DESARROLLA MOVIMIENTO PROPIOCEPTIVO PARA CUMPLIR CON ESPECIFICACIONES DEL ESTIRAMIENTO PREVENTIVO INICIAL Y EL FINAL | CONDICIÓN FÍSICA :<br>ESTIMULA EL DESARROLLO DE SU CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL A TRAVES DE ACTIVIDADES PROPUESTAS | LÚDICA MOTRIZ :<br>A TRAVÉS DE EXPLORACIÓN ENCUENTRA POSIBILIDADES DE MOVIMIENTO |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>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 USO DE PLATAFORMA PARA EL DESARROLLO ADECUADO DE LA CLASE | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>DEMUESTRA RESPETO E INCLUSIÓN A SUS COMPAÑERAS DE GRUPO | | | |
| **TEMA :**<br>REVISIÓN DE ELEMENTOS BÁSICOS DEL BAILE DEL RITMO DE SALSA CALEÑA EN COREOGRAFIA DE SOLISTA | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>REVISION Y REFUERZO DE ACTIVIDAD DE EXPLORACIÓN Y CREACIÓN DE SECUENCIAS DE BAILE BÁSICAS EN MODALIDAD SOLISTA. | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | SALUDO, VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA Y ALISTAMIENTO DEL ESPACIO ADECUADO, SOCIALIZACIÓN DEL OBJETIVO DE LA SESIÓN, REALIZACIÓN DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO. EXPLICACION DE LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONAL Y CIUDADANA DEL RESPETO Y LA AMISTAD QUE SE DESARROLLARAN DURANTE LA ACTIVIDAD DE EXPOSICION DE COREOGRAFIAS SOLISTAS. | INTERNET - DISPOSITIVOS - ELEMENTOS PARA TOMAR NOTAS DE CLASE | 20 |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | SE INICIA LA MUESTRA INTERNA DE COREOGRAFIAS DE SOLISTAS DONDE SE DEBEN EVIDENCIAR LOS PASOS BASICOS DE SALSA CALEÑA CON BRAZOS PARA REFORZAR LA CAPACIDAD DE CORDINACION, DIFERENCIACION SEGMENTARIA Y DISOCIACION. ADEMAS LAS SECUENCIAS DEBEN MOSTRAR MANEJO DE SIMETRIA MUSICAL. SE REALIZARÁ LA MUESTRA Y RETROALIMENTACIÓN EN TODO MOMENTO MOSTRANDO RESPETO Y AMISTAD EN LA REALIZACION DE LA ACTIVIDAD PARA QUE RESULTE POSITIVA PARA LAS ESTUDIANTES Y POTENCIE SU PROCESO DE APRENDIZAJE | ESPACIO FÍSICO ADECUADO / HIDRATACIÓN / UNIFORME DE CLASE PARA PRÁCTICA FÍSICA / ELEMENTOS PARA TOMAR NOTAS DE CLASE | 70 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE FINAL : (CIERRE) | SE ESCUCHA LA RETROALIMENTACION DE LA ACTIVIDAD PARA DETECTAR EL GRADO DE EXPLORACION, APROPIACION O DOMINIO DE LA MISMA POR PARTE DE LAS ESTUDIANTES, SE REFUERZA LA IMPORTANCIA DE LOS VALORES DE LA AMISTAD Y EL RESPETO PARA CUMPLIR METAS COLECTIVAS Y SE DESPIDE LA CLASE | ESPACIO FÍSICO ADECUADO /COLCHONETA o TAPETE o COBIJA /ELEMENTOS PARA TOMAR NOTAS DECLASE | 30 |
| **OBSERVACIONES** | | | |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**