PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA MERCED (IED) (LA MERCED)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CHERYL LYNN CONTRERAS LARA**
3. FECHA:	2020-11-24	4. HORA:	Martes,12:05:00,13:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,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 PERCEPCIONES DEL EJERCICIO.	CONDICIÓN FÍSICA : DEMUESTRA SU CONDICIÓN FÍSICA ACTUAL EN EL DESARROLLO DE ACTIVIDADES PROPUESTAS	LÚDICA MOTRIZ : NA
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DEL CONTROL VENTILATORIO EN EL MANEJO DE EMOCIONES Y SENSACIONES GENERADAS POR EJERCICIOS DE FLEXOELASTICIDAD.			
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 : IDRD DANCE CAMP - FLEXOELASTICIDAD Y HATHAYOGA			
SUBTEMAS : ENSEÑANZA DE CONCEPTOS Y EJERCICIOS BASE DE MEJORA DE FLEXOELASTICIDAD, COMO CAPACIDAD FUNDAMENTAL EN EL DESARROLLO DE BAILE			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"SALUDO EXPLICACIÓN DE DERECHOS FUNDAMENTALES DE NNAJ MIENTRAS LAS ESTUDIANTES SE VAN DISPONIENDO, SOCIALIZACIÓN OBJETIVO DE LA SESIÓN, EXPLICACIÓN 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. REALIZACIÓN DE CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECÍFICO CON BASTÓN. "	INTERNET, DISPOSITIVOS. ESPACIO FÍSICO ADECUADO.	30
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EXPLICACIÓN DE MÉTODO DE VENTILACIÓN PULMONAR CONSCIENTE, DESARROLLO DE EJERCICIO DE CORRECCIÓN Y FORTALECIMIENTO POSTURAL, ENSEÑANZA DE SECUENCIA DE HATHAYOGA SALUDO AL SOL PARA ESTIMULACIÓN DINÁMICA DE FLEXOELASTICIDAD, APLICACIÓN DE VENTILACIÓN A EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA DESARROLLO DE FLEXOELASTICIDAD DE ARTICULACIÓN COXOFEMORAL.	ESPACIO FÍSICO ADECUADO / HIDRATACIÓN / UNIFORME DE CLASE PARA PRÁCTICA FÍSICA / COLCHONETA / BASTÓN	60

FASE FINAL : (CIERRE)	VUELTA A LA CALMA CON RELAJACIÓN CONSCIENTE ASISTIDA	ESPACIO FÍSICO ADECUADO /COLCHONETA o TAPETE o COBIJA /ELEMENTOS PARA TOMAR NOTAS DECLASE	30
OBSERVACIONES			