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:	2020-11-26	4. HORA:	Jueves,12:05:00,13:55:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	1 ,2 ,3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : PONER A PRUEBA EL PENSAMIENTO ESTRATÉGICO EN SITUACIONES DE RETOS MOTORES, EN LOS CUALES DESARROLLA SU COORDINACIÓN CORPORAL, UTILIZANDO EL RITMO EXTERNO COMBINADO CON MOVIMIENTOS CORPORALES. / PROPICIAR LA MANIFESTACIÓN DE HABILIDADES MOTRICES A PARTIR DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES FÍSICO-DEPORTIVAS Y RECREATIVAS QUE LE PERMITAN INTEGRARSE E INTERACTUAR CON LOS DEMÁS.	TÉCNICAS DEL CUERPO : FORTALECER EN EL DEPORTISTA LA CONFIANZA Y SEGURIDAD EN SÍ MISMO MEDIANTE LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS, QUE PERMITAN LA POSIBILIDAD DE CONTROL Y MANEJO DEL CUERPO EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES FISICAS. / RESUELVE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SIGUE PARÁMETROS TÉCNICOS, FÍSICOS Y DE SEGURIDAD.	CONDICIÓN FÍSICA : ESTIMULAR, FORTALECER Y CONSERVAR LA CONDICIÓN FÍSICA DEL DEPORTISTA, A TRAVÉS DE LA EJERCITACIÓN SISTEMÁTICA DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS, ATENDIENDO A LAS CARACTERÍSTICAS INDIVIDUALES DEL MISMO. / ATIENDO CAMBIOS FISIOLÓGICOS QUE SE PRESENTAN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA - PAUSA - ACTIVIDAD FÍSICA.	LÚDICA MOTRIZ : ASUME LOS JUEGOS COMO UN ESPACIO PARA LA RECREACIÓN, USO DEL TIEMPO LIBRE Y SU DESARROLLO HUMANO. / PARTICIPA CON FACILIDAD EN LOS JUEGOS QUE SE REALIZAN DURANTE EL DESARROLLO DE LAS CLASES.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : IDENTIFICO LAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y RECREATIVAS DE MI GUSTO Y COMPARTO CON MIS COMPAÑEROS. / APLICA ACCIONES QUE APORTAN AL BUEN DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : VALORA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA CONTRIBUIR A LA SALUD COLECTIVA. - PROMOVER LA FORMACIÓN Y ESTIMULAR LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE EJERCITACIÓN DIARIA, HIGIENE, ALIMENTACIÓN, DESCANSO Y CONSERVACIÓN DEL MEDIO AMBIENTE, CON LA PRÁCTICA DE ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS QUE CONDICIONAN SU EFECTIVA REPERCUSIÓN EN LA SALUD INDIVIDUAL Y COLECTIVA			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : IGUALDAD: APLICA A TRAVÉS DEL CUMPLIMIENTO DE LAS ACTIVIDADES PLANTEADAS ESTRATEGIAS QUE PROMUEVAN NORMAS Y ACUERDOS PARA LA GENERACIÓN DE UN CLIMA AGRADABLE Y SANA CONVIVENCIA			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD: DESARROLLA PROCESOS Y TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS FOMENTANDO EL DIALOGO Y EL ENTENDIMIENTO ENTRE SUS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS			
TEMA : ACTIVIDAD FÍSICA			
SUBTEMAS : NORMAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD / ACONDICIONAMIENTO FÍSICO / ACTIVIDADES MOTRICES.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	NORMAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD. CALENTAMIENTO MOVIMIENTOS ARTICULARES ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD SE INICIARA ACTIVACIÓN HACIENDO TROTE POR TODO EL ESPACIO UTILIZANDO DIFERENTES ELEMENTOS COMO PUNTOS DE REFERENCIA A DONDE SE DEBEN TRASLADAR HACIA ADELANTE, HACIA ATRÁS, DE MEDIO LADO Y SUBIENDO LA INTENSIDAD DE LA ACTIVIDAD. VARIANTES: (ELEVACIÓN DE RODILLAS, TALONEO Y SKIPING GOLPEANDO SIEMPRE UN GLOBO CON LAS MANOS). LUEGO UTILIZAREMOS DOS GLOBOS LAS CUALES LAS GOLPEAREMOS CON LAS PALMAS DE LAS MANOS SIN DEJARLOS CAER.	INTERNET. COMPUTADOR, CELULAR. HIDRATACIÓN TOALLA ZAPATOS, MUÑECOS ROLLO DE PAPEL, ETC. GLOBOS	20
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	REALIZAREMOS 10 SALTOS CON UNA CUERDA EN UN PUNTO DETERMINADO, LUEGO DE SALTAR CORREMOS TOMAREMOS UN GLOBO LOS CUALES LOS TENDREMOS UBICADOS A TRES METROS DE DISTANCIA LO COLOCAMOS EN NUESTRA CABEZA Y LO LLEVAREMOS HASTA UN BALDE QUE TENDREMOS UBICADO EN OTRO PUNTO DE NUESTRO SITIO DE TRABAJO E INTENTAREMOS DEJARLO DENTRO DEL MISMO. (VARIANTE: CON LAS RODILLAS, PIES Y ESPALDA). LAS NIÑAS REALIZARAN 10 SALTOS EN UN PIE POR UNAS VALLAS, LUEGO SALDRÁ Y TOMARA UN GLOBO Y LO LLEVARA DÁNDOLE GOLPES CON LA CABEZA HACIA DONDE ESTÁ EL BALDE E INTENTARA DEJARLO DENTRO DE ESTE.	HIDRATACIÓN REALIZAR ZIGZAG, LUEGO DE HACER EL CIRCUITO LLEGARA HASTA DONDE TIENE UBICADOS LOS GLOBOS TOMARA UNO DE ELLOS Y SOPLÁNDOLO CON LA BOCA LO LLEVARA HASTA DONDE TIENE UBICADO EL BALDE Y LO DEPOSITARA EN ESTE. INTERNET. COMPUTADOR, CELULAR (ROLLOS DE PAPEL, MEDIAS). BALDES, OLLA, BOTELLAS, ZAPATOS, PALOS DE ESCOBA, ALMOHADAS. TOALLA GLOBOS CUERDA	80 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO CON CONTRACCIÓN DE LOS MÚSCULOS INVOLUCRADOS EN LA ACTIVIDAD REALIZADA PREVIAMENTE (FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD). RECOMENDACIONES Y NORMAS DE BIOSEGURIDAD A TENER EN CUENTA PARA LAS SESIONES. SOLICITUD DE MATERIALES PARA LA PRÓXIMA SESIÓN HECHOS CON MATERIAL RECICLADO Y OBJETOS QUE TENGAN EN CASA. ANÁLISIS POR PARTE DEL PROFESOR EN INTERACCIÓN CON LAS JUGADORAS DE LOS CONTENIDOS TRABAJADOS.	HIDRATACIÓN COLCHONETAS TOALLA COBIJAS.	20
OBSERVACIONES			