**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO FRANCISCO PRIMERO S.S. (IED) (SEDE PRINCIPAL) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **NATALY ALEYDA SÁNCHEZ ZULUAGA** |
| 3. FECHA: | 2020-11-09 | 4. HORA: | Lunes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BAILE DEPORTIVO | 6. Nº DE SESIÓN: | 25 |
| 7. LOCALIDAD: | Barrios Unidos | 8. Nº DE SEMANA: | 13 |
| 8. ZONA: | 1 | 9. CICLO: | 2 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Ciclo 3. Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés. Ciclo 1. Desarrolla las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas a través de los juegos corporales, juegos rítmicos y rondas, propuestos en el centro de interés | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Ciclo 1. Participó activamente en diferentes juegos de deportivos y competitivos individuales y grupales ajustados al centro de interés Ciclo 3. Comprende coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Ciclo 1. Inicia el reconocimiento de los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física. Ciclo 3. "Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria | LÚDICA MOTRIZ :<br>Ciclo 1. Practica diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés. Ciclo 3. Asume sus posibilidades de expresión empática con los compañeros de grupo |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Ciclo 3. "Valora los cambios y desarrollo de las respuestas Fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física " Ciclo 1. Manifiesta sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Ciclo 3. "Valora los cambios y desarrollo de las respuestas Fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física " Ciclo 1. Manifiesta sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Ciclo 3. Evidencia a través de las actividades planteadas el uso de mecanismos que promuevan la igualdad y el respeto por la diversidad Ciclo 1. Reconoce el sentimiento de otras personas cuando son excluidas o discriminadas | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Ciclo 1. Promueve mecanismos de apoyo para evitar la discriminación y exclusión en clase Ciclo 3. Integra habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva | | | |
| **TEMA :**<br>Coordinación y ritmo | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>ritmo rock and roll | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Calentamiento por medio de un estiramiento preventivo desde la cabeza, hombros, pecho, cadera, rodilla y tobillos. Realizamos cada ejercicio durante 10 segundos. No olviden hidratar y lavarse las manos. | Video y música | 20 |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | Se realizan 4 pasos básicos de rock and roll para el final armar una secuencia con los mismos | Video y música | 80 |
| FASE FINAL : (CIERRE) | Estiramiento preventivo para evitar lesiones desde la cabeza hasta los pies. | Video | 20 |

**OBSERVACIONES**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SEDE PRINCIPAL | | | Nombre Instructor: NATALY ALEYDA SÁNCHEZ ZULUAGA | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2020-11-09 | 5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO | 8. Localidad: Barrios Unidos | |
| 3. Hora: | Lunes,12:00:00,14:00:00 | 6. Nº de Sesion: 25 | 9. Nº de Semana: 13 | |
| 4. Grupo: | BAILE DEPORTIVO 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **115422412** | DEILIBETH ANDREINA BELLO | Asistio |
| **1031819691** | SAMUEL COCUNUBO | Asistio |
| **113456439** | KEVIN JOSE BELLO | Asistio |
| **1141719778** | PAULA GARZON | Asistio |
| **136657081** | FRIDDYMAR GABRIELA MARCANO | Asistio |
| **1032454319** | ANGELA SOFIA CRUZ | Asistio |
| **76702561** | MARIANGEL ELENA BRACHO | Asistio |
| **1013008810** | SARA GABRIELA BAQUERO | Asistio |
| **1011216188** | JUAN ESTEBAN TABORDA | Asistio |