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:	2020-11-24	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Barrios Unidos	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	1	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : 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 : 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 destrez	CONDICIÓN FÍSICA : 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 diari	LÚDICA MOTRIZ : 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 : 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 otr			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : 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 **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : 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 **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : 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 : Coordinación viso-pedica			
SUBTEMAS : Ritmos urbanos			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Se realiza activación corporal por medio de un estiramiento preventivo realizando movimientos grandes y de manera cefalo caudal.	video	20
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Se realizan cuatro pasos básicos de ritmos urbanos donde los estudiantes pondrán a prueba su coordinación y su memoria motriz	video	80
FASE FINAL : (CIERRE)	Vuelta a la calma por medio de estiramiento pasivo, disminución de frecuencia cardiaca y retroalimentación. Se realizan preguntas a los estudiantes sobre los valores axiológicos trabajados en la sesión.	video	20

OBSERVACIONES