PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO JOSE URIBE (IED) (ANTONIO JOSE URIBE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JENNYFER MARTINEZ PERILLA**
3. FECHA:	2020-11-26	4. HORA:	Jueves,19:00:00,21:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Santa Fe	8. Nº DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : "COORDINACIÓN Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario."	TÉCNICAS DEL CUERPO : Explora diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : "EQUILIBRIO Explora desde el juego dirigido las diferentes formas de movimiento, mejorando su condición física"	LÚDICA MOTRIZ : Vivencia la relación de su cuerpo con sus compañeros, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas, orientadas en el centro de interés.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Descubre las diferentes emociones del ser individual y social a través del movimiento y la expresión corporal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Identifica algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después de la actividad física.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Comprende la importancia del trabajo constructivo en clase.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Logra identificar sus estados de animo durante la sesion			
TEMA : Desarrollo motor ubicación espacial e identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).			
SUBTEMAS : lateralidad, Marcha, caminata, planos corporales, ajuste y conciencia, relación cuerpo – movimiento. Derecha e izquierda, ubicación espacial, desplazamientos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	"Construcción coreográfica: Secuencia de movimientos, siguiendo el ritmo de la música. Paso 1: Pies delante de forma alterna / derecha – izquierda (4 tiempos). Paso 2: Pies separados / movimiento de brazos: brazos cruzados – altura del hombro – manos a los hombros (4 tiempos). Paso 3: Pies separados / punta derecha (4 tiempos), luego punta izquierda (4 tiempos) Paso 4: Giro caminando / una vuelta (4 tiempos) y termina brazos arriba sostenido (postura final). Recomendaciones: 6 repeticiones de cada paso en medio tiempo – contando los cuatro tiempos por cada paso, luego lo hace al tiempo de la música, cuando tenga el paso 1, hace lo mismo con el paso 2 hasta unir los 4 pasos y finalmente realiza la construcción coreográfica completa al tiempo con la música."	MÚSICA	1 MINUTO 20 SEGUNDOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	"Se realiza activación general con movimientos coordinativos acompañados de la música folclórica - movimiento de hombros arriba abajo der-izq - Brazos a la altura del hombro / movimiento lateral - movimiento de hombros arriba abajo der-izq - Brazos a la altura del hombro adelante – atrás con pierna izquierda - movimiento de hombros arriba abajo der-izq - Brazos a la altura del hombro adelante – atrás con pierna derecha - Desplazamos a la izq pasos cortos y luego derechas brazos a los lados, luego un brazo atras - Brazos a la altura de los hombros cruzamos pierna izq al frente y luego derecha -- Brazos a la altura del hombro adelante – atrás con pierna izquierda -- Brazos a la altura de los hombros cruzamos pierna izq al frente y luego derecha Cada movimiento se realiza 4 veces y toda la rutina se repite 4veces"	MUSICA	1 MINUTO 40 SEGUNDOS
FASE FINAL : (CIERRE)	"Se realizan estiramientos estáticos en orden caudocefalico 20 segundos cada uno, además de recuperación completa con el ritmo de la música - Piernas separadas, con mano contraria tocar pie y llevar otro brazo atras y arriba - Piernas separadas, flexion de una pierna y estiramiento lateral de la otra (derecha-izquierda) -Piernas ancho de cadera, levantar punta de pie con pierna extendida, bajar cadera y tocar punta de pie con mano del mismo lado - Piernas separadas colocar las manos en medio de los pies y mantener - Con el tronco abajo cerramos pies y mantenemos abajo - Subiendo muy lento llego hasta extensión completa de brazos arriba, bajo brazos tomo cabeza con manos la bajo y redondeo espalda "	NINGUNO	1 MINUTO 20 SEGUNDOS
OBSERVACIONES			