



FORMATO PLAN DE AREA MALLA CURRICULAR

CÓDIGO: FO-FN-39

VERSIÓN: 02

VIGENCIA: 19 DE ENERO DE 2016

PÁGINA: Página 1 de 3

EJE	PRIMER PERIODO	SEGUNDO PERIODO	TERCER PERIODO	INDICADORES DE DESEMPEÑO
HABILIDADES MOTRICES Equilibrio y Estabilidad	Equilibrio y postura sobre una pierna. Ejercicios de traslado del peso corporal, en relevé y sin relevé. Ejercicios de punto de referencia para mantener el equilibrio y la estabilidad.	-Ejercicios propioceptores implica pararse sobre una pierna durante 30 a 60 segundos. -Ejercicios con los ojos cerrados e intenta pararte sobre una superficie desnivelada o inestable, como arena seca, una toalla pequeña doblada o una tabla tambaleante.	-Ejercicios de propiocepción y equilibrio, manteniendo arabesque durante 30 y 60 segundos. Equilibrio y postura sobre una pierna. Ejercicios de traslado del peso corporal, en relevé y sin relevé. Ejercicios de punto de referencia para mantener el equilibrio y la estabilidad. Ejercicios de equilibrio con aparatos de apoyo.	- Logra mantener el equilibrio en una sola pierna de forma estable y controlada en diferentes posiciones y combinaciones de movimientos. - Realiza movimientos con un claro control del peso corporal. - Realiza los giros de manera adecuada y coordinada manteniendo la velocidad y la estabilidad necesaria. -Identifica y desarrolla el punto de equilibrio en las diferentes posiciones básicas de la especialidad.
Flexibilidad, elasticidad y movilidad articular Flexibilidad General Y específica	Las diferentes clases se iniciaran con una serie de estiramientos las cuales estarán con una duración de 20 o 30 segundos aproximadamente. -Ejercicios para la flexibilidad de los diferentes grupos musculares con duración de 1 minuto. -Ejercicios para la flexibilidad de los diferentes grupos musculares con duración de 1 minuto en parejas. -Ejercicios con ayuda de materiales didácticos como thera band y balones.	- Ejercicios para la flexibilidad de los diferentes grupos musculares con duración de 1 minuto en parejas.	-En la barra realizar los ejercicios de souple y cambre con una pierna sobre la barra duración de 30 segundos, de lado, de frente y de espalda.	- Ejecuta las posiciones y movimientos llegando a su máximo grado de amplitud articular. - Mantiene una correcta respiración durante la ejecución de los diferentes ejercicios de flexibilidad. -Desarrolla el máximo potencial de rotación externa de las piernas, en dorsos. -logra mantener una correcta postura y relajación para la ejecución del souple.
Fuerza	-ejercicios básicos, incluyendo puentes de glúteos, planchas frontales, laterales y dorsales,	-En relevé, mantener tu peso directamente sobre el dedo segundo y tercero, sin dejar que	-En posición de plancha realizar movimientos de elevación de piernas y	-Fortalece los diferentes grupos musculares que componen el tobillo



FORMATO PLAN DE AREA MALLA CURRICULAR

CÓDIGO: FO-FN-39

VERSIÓN: 02

VIGENCIA: 19 DE ENERO DE 2016

PÁGINA: Página 2 de 3

	<p>abdominales bicicleta, y tijera y core.</p> <ul style="list-style-type: none"> -En posición de plancha realizar movimientos de elevación de piernas y brazos simulando movimientos de la especialidad. - Ejercicio cardio vascular, elevación de piernas adelante y atrás, en flexión de rodilla y sin flexionar, aducción y abducción de piernas con flexión de rodilla y sin flexión de rodilla, series de 10 a 20 repeticiones con cada pierna. 	<p>tus pies giren hacia delante o hacia atrás.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Para desarrollar fuerza en los músculos que soportan tus tobillos, haz una serie de ejercicios con banda de resistencia para trabajar tus flexores plantares, los dorsi flexores, inversores y eversores. -En posición de plancha realizar movimientos de elevación de piernas y brazos simulando movimientos de la especialidad. -Ejercicios con el thera band para los aductores, glúteos. -elevación y suspensión de piernas duración de 10 a 20 segundos. 	<p>brazos simulando movimientos de la especialidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> - En la espaldadera colgada del último escalón realizar movimientos simulando la especialidad. -En la camilla realizar elevación de piernas simulando los movimientos de la especialidad. -Realizar trabajo de releve en el borde de la madera en forma lenta y rápida. 	<p>para la correcta ejecución de los relevé.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Logra fortalecer los diferentes grupos musculares del tronco como el abdomen, lumbares, torácicas y oblicuos etc. - Logra un fortalecimiento de los brazos y hombros que le permitan mantener la estabilidad y la fuerza en los diferentes movimientos de brazos. -Mantiene una fortaleza en los músculos aductores y glúteos.
Conciencia Corporal Postura	<p>de pie realizar balanceos derecha izquierda y adelante, atrás para que a nivel postural sientan las diferentes posturas que adopta el cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Para los músculos intrínsecos pequeños de los pies, agarrar y soltar objetos pequeños con los pies y dedos. 	<ul style="list-style-type: none"> -Acostado en el piso boca arriba realizar realizar elevación de piernas adelante y a los lados simulando algunos movimientos de la especialidad. -acostado de lado realizar movimientos adelante y atrás simulando movimientos de la especialidad. 	<ul style="list-style-type: none"> - En la espaldadera colgada del último escalón realizar movimientos simulando la especialidad. -En la camilla realizar elevación de piernas simulando los movimientos de la especialidad. -con el balón medicinal realizar movimientos simulando los de la especialidad. 	<ul style="list-style-type: none"> -Logra una alineación estructuralmente como la exige la especialidad. - Tiene un claro manejo de la gravedad y el uso del espacio. -Desarrolla el estado sensorial del bailarín con el trabajo de passé y correcta ejecución de los músculos comprometidos con este movimiento.
Resistencia Aeróbica y	<p>Montado sobre los rotadores realizar movimientos de ende ors.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -ejercicio anaeróbico incluyen el levantamiento de pesas, carreras 	<ul style="list-style-type: none"> -Desplazamiento con sentadillas profunda. 	<ul style="list-style-type: none"> -Desarrolla el estado sensorial del bailarín en las diferentes fases del



FORMATO PLAN DE AREA MALLA CURRICULAR

CÓDIGO: FO-FN-39

VERSIÓN: 02

VIGENCIA: 19 DE ENERO DE 2016

PÁGINA: Página 3 de 3

<p>Anaeróbica</p> <p>Salto y Potencia de Piernas</p>	<p>- Montado sobre los rotadores realizar movimientos de ende ors y demi - plie.</p> <p>- Montado sobre los rotadores realizar movimientos de ende ors. Grand-plier.</p>	<p>de velocidad, flexiones y abdominales.</p> <p>-En el puesto en de ors realizar en diferentes posiciones de pies demi-plier y grand-plier.</p> <p>-Saltos en el puesto: en de ors en primera, segunda, tercera, cuarta y quinta posición de pies.</p> <p>-desplazamientos con pequeñas flexiones de rodilla.</p>	<p>-Trabajo de potencia en piernas individuales y a dos piernas.</p> <p>-En posición de plancha realizar movimientos de elevación de piernas y brazos simulando movimientos de la especialidad.</p>	<p>salto, empuje y caída, activando los músculos específicos.</p> <p>- Realiza ejercicios y movimientos que requieren elevación, suspensión y potencia, al igual que control en las caídas y estabilidad en las poses finales.</p>
<p>Corporeidad y Motricidad</p> <p>Coordinación Dinámica general y Específica intramuscular</p>	<p>-Coordinación Dinámica general Con ejercicios de velocidad de ejecución. Cambios de dirección y sentido</p>	<p>-Según el grado de entrenamiento, altura centro de gravedad y duración de los ejercicios</p>	<p>-externa e interna con ejercicios de musculares de contracción eficaz, velocidad de ejecución, cambios de dirección y sentido, grado de entrenamiento, altura centro de gravedad, duración de los ejercicios.</p>	<p>-Demuestra una adecuada coordinación Dinámica General y Específica con contacciones musculares eficaces involucrando cabeza, brazos y piernas (visomotricidad).</p> <p>-logra desplazarse de forma coordinada y fluida por los diferentes espacios.</p> <p>Objetivos de corporeidad y motricidad</p> <p>a) utilizar y modular la tensión muscular; b) sentir los grados de tensión; c) centrar la atención y la observación y d) ordenar y estructurar el movimiento en el espacio y en el tiempo.</p>

INSTITUCIÓN EDUCATIVA INCOLBALLET

AREA: PREPARACIÓN FÍSICA.

DOCENTE RESPONSABLE: DIEGO FELIPE FLOREZ COLMENARES Y DIANA FERNANDA MORENO MARTÍNEZ