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:	2022-07-18	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
VIVENCIO MÚLTIPLES FORMAS DE EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS UTILIZANDO LOS DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES A NIVEL GLOBAL Y SEGMENTARIO.

COGNITIVA :
VIVENCIO LAS SECUENCIAS DE ACCIONES COMO ES LA COORDINACIÓN GRUESA Y FINA EN LA BÚSQUEDA DE MANEJAR ADECUADAMENTE SUS SEGMENTOS CORPORALES

PSICOSOCIAL :
IDENTIFICO LA FUNCIONALIDAD DE MI CUERPO POR LO TANTO LO ACEPTO Y VALORO

LUDICA :
RESUELVO LAS DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE SE DESARROLLAN EN EL CENTRO DE INTERÉS.

TEMA :
DESPLAZAMIENTOS Y UBICACIÒN ESPACIAL

SUBTEMAS :
REFUERZO KINESFERA Y NIVELES / TRAYECTORIAS / DIRECCIONES / CANTIDADES DE GIRO

IMPLEMENTACION :
ESPACIO FISICO, ROPA, CALZADO ADEDUADOS + HIDRATACIÓN. BASTÓN, COLCHONETA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
SALUDO Y BIENVENIDA / LLAMADO A LISTA / TEMA COMPONENTE SOCIAL: MI CUERPO CON BASE EN NUESTRAS CUALIDADES Y DEFECTOS (video y preguntas) / SOCIALIZACIÓN DEL OBJETIVO DE LA SESIÓN / REALIZACIÓN DEL CALENTAMIENTO GENERAL (MOVILIDAD ARTICULAR, AUMENTO FRECUENCIA CARDIACA CON FORMAS JUGADAS. ESTIRAMIENTO DINAMICO GUIADOS) CALENTAMIENTO ESPECIFICO PARA REFORZAR FBM Y CONSCIENCIA DE PIES ACOMPAÑADOS DE RITMO.

TIEMPO
30 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 EXPLICACIÓN Y RECONOCIMIENTO DE LOS NIVELES Y KINESFERA / 2 IDENTIFICACIONES DE 8 DIRECCIONES ESTACIALES EN DESPLAZAMIENTOS / 3 JUEGO DE UBICACIÓN ESPACIAL CON BASE EN GRAFICO A DESCIFRAR / 4 EXPLICACIÓN Y EXPLORACIÓN DE CANTIDADES DE GIRO

TIEMPO
60 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
APLICA LOS NUEVOS CONCEPTOS Y LOS ANTERIORES A TU BAILE DE SOLISTA.

TIEMPO
15 MIN

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA (estiramiento estático) y RETROALIMENTACION DE LA CLASE PARA IDENTIFICAR CUAL ACTIVIDAD LE GUSTO MAS A LA ESTUDIANTE Y SU NIVEL DE APROPIACION DE LA CLASE. / SE MOTIVA A LA REALIZACION DE COREOGRAFIA INDIVIDUAL QUE INCLUYA LO TRANSMITIDO HASTA EL MOMENTO

TIEMPO
15 MIN

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA MERCED			Nombre Instructor: CHERYL LYNN CONTRERAS LARA	
2. Fecha:	2022-07-18	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664156464	ASHLEY ESTEPHANIA CARVAJAL	Asistio
1013123904	DANNA SOFIA MARTINEZ	Asistio
1025066169	HELEN LUCIA ORDOÑEZ	Asistio
1033107374	MARIA KAMILA CASTAÑEDA	Asistio
1025542693	MARIA FERNANDA NAVAS	Asistio
1030578357	MARIA FERNANDA ROSAS	Asistio
1141325348	CLARA ALEJANDRA LIZARAZO	Asistio