

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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2022-07-25      | 4. HORA:              | Lunes,10:00:00,12:00:00    |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BAILE DEPORTIVO | 6. N° DE SESIÓN:      | 37                         |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Puente Aranda   | 8. N° DE SEMANA:      | 23                         |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2               | 9. CICLO:             |                            |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                       |                            |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>VIVENCIA MÚLTIPLES FORMAS DE EJECUCIÓN DE MOVIMIENTOS UTILIZANDO LOS DIFERENTES SEGMENTOS CORPORALES A NIVEL GLOBAL Y SEGMENTARIO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                       |                            |
| <b>COGNITIVA :</b><br>VIVENCIA LAS SECUENCIAS DE ACCIONES COMO ES LA COORDINACIÓN GRUESA Y FINA EN LA BÚSQUEDA DE MANEJAR ADECUADAMENTE SUS SEGMENTOS CORPORALES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                       |                            |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>RECONOCE SU ESPACIO CORPORAL YPERSONAL Y LO CUIDA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                 |                       |                            |
| <b>LOUDICA :</b><br>RESUELVE LAS DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE SE DESARROLLAN EN EL CENTRO DE INTERÉS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                       |                            |
| <b>TEMA :</b><br>UBICACIÓN ESPACIAL Y FLEXIBILIDAD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                       |                            |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>PARTES DEL PIE, RITMO, UBICACIÓN ESPACIAL, SIMETRIA MUSICAL, NIVELES, DIRECCIONES DEL ESPACIO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                 |                       |                            |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>ESPACIO FISICO, CALZADO ADEDUADOS + HIDRATACIÓN. BASTÓN, COLCHONETA, BUFANDA, MUÑECA VIEJA RECICLABLE, MARCADORES-PLASTILINA. ALMOHADA, FRASADA.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                 |                       |                            |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                       |                            |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>SALUDO Y BIENVENIDA / VERIFICACIÓN DE ASISTENCIA / TEMA COMPONENTE SOCIAL MODULO CUERPO: presentación diapositiva referente al tema / SOCIALIZACIÓN DEL OBJETIVO TÉCNICO DE LA SESIÓN / SE GUIA EL CALENTAMIENTO GENERAL (MOVILIDAD ARTICULAR, AUMENTO FRECUENCIA CARDÍACA CON FORMAS JUGADAS. ESTIRAMIENTO DINÁMICO) CALENTAMIENTO ESPECÍFICO PARA ESTIMULACIÓN DE FLEXOELASTICIDAD: REALIZACION DE KICKS ELEVADOS Y VARIACIONES<br><br>TIEMPO<br>30 MIN                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                       |                            |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>SE HACE INDUCCIÓN Y REPASO DE FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL CENTRO DE INTERÉS BAILE DEPORTIVO COMO RITMO, SIMETRÍA MUSICAL, MANEJO ESPACIAL, NIVELES, DIRECCIONES, UBICACIÓN ESPACIAL / SE PRACTICARÁN EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN ADECUADA PARA LOS EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD, SE REFUERZA LA CONSCIENCIA DE LA PERCEPCIÓN DE ESTADOS DE RELAJACIÓN Y TENSIÓN, SE RETOMAN MOVIMIENTOS ESPECÍFICOS DE LA ARTICULACIÓN A ESTIMULAR Y DE DESARROLLARÁN EJERCICIOS TÉCNICOS ESPECÍFICOS PARA ESTIMULAR LA FLEXOELASTICIDAD DE CINTURA ESCAPULAR, PELVICA Y DE COLUMNA VERTEGRAL Y PIES. / SE REFUERZA Y REPASA LA SECUENCIA ESPECÍFICA PARA FLEXOELASTICIDAD ISQUIOFEMORAL SPLIT-SPAGAT.<br><br>TIEMPO<br>70 MIN |                 |                       |                            |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>SOBRE TU MUÑECA VIEJA IDENTIFICA CON PLASTILIA LOS MÚSCULOS QUE ESTIRASTE EN CLASE. REALIZA TU RUTINA CADA MAÑANA O CADA NOCHE<br><br>TIEMPO<br>5 MIN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                       |                            |
| <b>FASE FINAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>REALIZACION DE RELAJACIÓN GUIADA REFORZANDO LA IMPORTANCIA DEL ESPACIO PERSONAL Y EL CUIDADO DEL CUERPO, SE REFUERZA ESTA SESIÓN EN EL PRÓXIMO ENCUENTRO<br><br>TIEMPO<br>15 MIN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                       |                            |

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                            |                                      |                                               |            |
|--------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|
| 1. LA MERCED |                            |                                      | Nombre Instructor: CHERYL LYNN CONTRERAS LARA |            |
| 2. Fecha:    | 2022-07-25                 | 5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO | 8. Localidad: Puente Aranda                   |            |
| 3. Hora:     | Lunes,10:00:00,12:00:00    | 6. N° de Sesion: 37                  | 9. N° de Semana: 23                           |            |
| 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    |