

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:	2022-07-27	4. HORA:	Miercoles,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			
MOTRÍZ : Crear múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.			
COGNITIVA : Mejorar la memoria a través de diferentes secuencias coreográficas.			
PSICOSOCIAL : Reconocer su cuerpo coo un territorio de derechos			
LUDICA : Participar en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.			
TEMA : Rumba - Flexoelasticidad			
SUBTEMAS : Aumento del acervo motor - Respiración - Relajación - Tensión - Flexión - Extensión - Técnica De Ejercicios - Secuencia De Estimulación Estática Activa De La Flexoelasticidad			
IMPLEMENTACION : Espacio físico, ropa y calzado adecuados + hidratación. bastón, colchoneta, bufanda-			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo-bienvenida / Explicación programa de la sesión / Tema componente social charla - modulo cuerpo / Socialización del objetivo técnico de la sesión / Guía del calentamiento general (movilidad articular, aumento frecuencia cardíaca con formas jugadas. / Calentamiento específico para estimulación de flexoelasticidad: ejecución de gestos técnicos de flexibilidad dinámica. TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realizará en la primera parte de la sesión clase de rumba variada tipo zumba para estimulación de resistencia cardiovascular, aumento de acervo motor y refuerzo de fundamentos técnicos generales / Se procede a colocar en destacado a las estudiantes que exhiben mejor desempeño técnico para ser guía del grupo y se rotan por tema de baile / 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, pélvica y de columna vertebral y pies. TIEMPO 75 min			
RETO : ACTIVIDADES Encontremos la estudiante más resistente en el ejercicio de flexibilidad coxofemoral, abducción con apoyo de la pared. TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realización de relajación guiada reforzando la importancia del núcleo familiar en el desarrollo armónico de NNJA TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA MERCED			Nombre Instructor: CHERYL LYNN CONTRERAS LARA	
2. Fecha:	2022-07-27	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,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