

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,12:00:00,14:00:00    |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BAILE DEPORTIVO | 6. N° DE SESIÓN:      | 35                         |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Puente Aranda   | 8. N° DE SEMANA:      | 22                         |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 2               | 9. CICLO:             |                            |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                       |                            |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>Crear múltiples formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                       |                            |
| <b>COGNITIVA :</b><br>Mejorar la memoria a través de diferentes secuencias coreográficas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                       |                            |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>Reconocer su cuerpo coo un territorio de derechos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                       |                            |
| <b>LUDICA :</b><br>Participar en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                       |                            |
| <b>TEMA :</b><br>Rumba - Flexoelasticidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                 |                       |                            |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>Aumento del acervo motor - Respiración - Relajación - Tensión - Flexión - Extensión - Técnica De Ejercicios - Secuencia De Estimulación Estática Activa De La Flexoelasticidad                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                       |                            |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Espacio físico, ropa y calzado adecuados + hidratación. bastón, colchoneta, bufanda-                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                       |                            |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                       |                            |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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.<br><br>TIEMPO<br>20 MIN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                       |                            |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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.<br><br>TIEMPO<br>75 min |                 |                       |                            |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Encontremos la estudiante más resistente en el ejercicio de flexibilidad coxofemoral, abducción con apoyo de la pared.<br><br>TIEMPO<br>5 min                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                 |                       |                            |
| <b>FASE FINAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Realización de relajación guiada reforzando la importancia del núcleo familiar en el desarrollo armónico de NNJA<br><br>TIEMPO<br>20 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,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 35                  | 9. N° de Semana: 22                           |            |
| 4. Grupo:       | BAILE DEPORTIVO 2         |                                      | 10. Edades:                                   |            |
| TI              | NOMBRE                    |                                      |                                               | ASISTENCIA |
| 1013144597      | LINDA ISABELLA FERNANDEZ  |                                      |                                               | Asistio    |
| 1025071358      | MARIA PAULA FORERO        |                                      |                                               | Asistio    |
| 1013144171      | ZARAH MEDINA              |                                      |                                               | Asistio    |
| 1141341672      | ISABELLA RUBIANO          |                                      |                                               | Asistio    |
| 1188219856      | SARAH VICTORIA ORTIZ      |                                      |                                               | Asistio    |
| 1014882045      | SARA ELISE CORTES         |                                      |                                               | Asistio    |
| 1028873160      | ISABELLA RODRIGUEZ        |                                      |                                               | Asistio    |
| 1222203046      | DANNA VALENTINA QUIROZ    |                                      |                                               | Asistio    |
| 1012922505      | SARA RIAÑO                |                                      |                                               | Asistio    |
| 1034667394      | ANABELLA BELTRAN          |                                      |                                               | Asistio    |
| 1034667867      | SARA PAOLA PLAZAS         |                                      |                                               | Asistio    |
| 1016074624      | DANNA CELESTE VERGARA     |                                      |                                               | Asistio    |
| 1141333148      | MARIA JOSE REAL           |                                      |                                               | Asistio    |
| 1025326929      | DANNA SOPHIA VASCO        |                                      |                                               | Asistio    |
| 1025070211      | MARIANA DIAZ              |                                      |                                               | No asistio |
| 1141336955      | MARIANA PARRA             |                                      |                                               | Asistio    |
| 1034304687      | LISETTE ARGENTINA SANCHÉZ |                                      |                                               | Asistio    |
| 1027291954      | LAURA NATALIA GOMEZ       |                                      |                                               | No asistio |
| 1028499978      | DANNA VALENTINA MENDEZ    |                                      |                                               | Asistio    |
| 1030653599      | HASHLI JHEYLIN MORALES    |                                      |                                               | Asistio    |
| 921324020072012 | DANNA PAOLA NIÑO          |                                      |                                               | Asistio    |
| 1011223164      | DANA ISABELLA VARGAS      |                                      |                                               | Asistio    |
| 1030662502      | LUNA ISABELLA AHUMADA     |                                      |                                               | Asistio    |
| 1141343519      | SALOME HERRERA            |                                      |                                               | Asistio    |
| 1011225603      | SARA LEON                 |                                      |                                               | Asistio    |
| 1034667683      | ISABELLA VERA             |                                      |                                               | Asistio    |
| 1034784607      | ISABELLA CARO             |                                      |                                               | Asistio    |
| 1013136458      | GABRIELA YASMIN JAIME     |                                      |                                               | Asistio    |
| 1031151650      | SARA SOFIA MARTINEZ       |                                      |                                               | Asistio    |