

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,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. N° DE SESIÓN:	36
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:	2022-07-25	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 36	9. N° de Semana: 23	
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			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			No asistio
1031151650	SARA SOFIA MARTINEZ			No asistio