

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:	2022-07-19	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	22
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:	2022-07-19	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 39	9. N° de Semana: 22	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141350168	MARTINA PATARROYO			Asistio
1233495362	JUANA SOFIA ARDILA			Asistio
1024582000	HANNA ISABELLA BERNAL			No asistio
1031840760	HELEN SAMANTHA CARRILLO			Asistio
1025075127	HELEN GABRIELA ECHEVERRY			Asistio
1022433898	MARIANA SOFIA LOPEZ			Asistio
1051185671	EVELYN LUCIA PULIDO			No asistio
1141345256	SOPHIE SALOME MARTINEZ			No asistio
1141346170	MARIA JOSE ALARCON			Asistio
1014996635	ISABELLA CALVO			Asistio
1013147085	SALOME MARIN			Asistio
1011237023	LOREN SOFIA VARGAS			Asistio
1034668803	ANNIE BELTRAN			Asistio
1019910880	ANTONELLA BUITRAGO			Asistio
1022420550	MARIA SILVANA BUSTACARA			Asistio
1034668960	MARIANA MAHECHA			Asistio
1026588070	ELIANA MORA			No asistio
1146133775	LUISA NATHALIA GUTIERREZ			Asistio
1022434142	MARIA ALEJANDRA CARRILLO			No asistio
1011233920	ISABELLA GODOY			Asistio
1141352500	SARA PARRA			Asistio
1011239508	LUCIANA GRANJA			Asistio
1141349702	MARIA ISABELLA BLANCO			Asistio
1141347045	LINDA JESABEL MORALES			Asistio
1141352588	ANTONIA TORRES			No asistio
1019767380	MARIANA JIMENEZ			No asistio
1206219228	VALERY PEÑA			Asistio
1026587748	AMARA ISABELLA BADWAN			No asistio
1010844366	ALLISON LISETH PEÑA			Asistio