

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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2022-07-21      | 4. HORA:              | Jueves,12:00:00,14:00:00   |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BAILE DEPORTIVO | 6. N° DE SESIÓN:      | 40                         |
| 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:    | 2022-07-21               | 5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO | 8. Localidad: Puente Aranda                   |            |
| 3. Hora:     | Jueves,12:00:00,14:00:00 | 6. N° de Sesion: 40                  | 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              |                                      |                                               | 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           |                                      |                                               | Asistio    |
| 1019767380   | MARIANA JIMENEZ          |                                      |                                               | Asistio    |
| 1206219228   | VALERY PEÑA              |                                      |                                               | Asistio    |
| 1026587748   | AMARA ISABELLA BADWAN    |                                      |                                               | No asistio |
| 1010844366   | ALLISON LISETH PEÑA      |                                      |                                               | No asistio |