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:	2022-07-26	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº 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 como un territorio de derechos a través de su espacio personal.

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.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo-bienvenida / Explicación programa de la sesión / Tema componente social - 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:	2022-07-26	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141350168	MARTINA PATARROYO	Asistio
1233495362	JUANA SOFIA ARDILA	Asistio
1024582000	HANNA ISABELLA BERNAL	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	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
1146133775	LUISA NATHALIA GUTIERREZ	Asistio
1022434142	MARIA ALEJANDRA CARRILLO	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	Asistio
1010844366	ALLISON LISETH PEÑA	No asistio