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:	2022-09-28	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	32
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Mejorar la condición física general para desempeñarme adecuadamente en el centro de interés y en el contexto cotidiano

COGNITIVA :
Mejorar la memoria a través de diferentes secuencias coreográficas.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el sentido de proactividad en la construcción de mi cuidad para mi y para todos

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, dispositivo de reproducción.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo-bienvenida / Tema componente social transversal, charla y forma jugada reflexiva sobre LA CIUDAD LA HAGO YO, LA HACEMOS JUNTAS / Socialización del objetivo técnico de la sesión / Dearrollo guíado del calentamiento general (movilidad articular, aumento frecuencia cardíaca con formas jugadas.

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