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:	2022-09-13	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	30
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 la apropiación de su cuerpo a través del fortalecimiento de su autoestima y respeto de pares.

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 juego modulo cuerpo y respeto espacio personal-autocuidado / 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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA MERCED			Nombre Instructor: CHERYL LYNN CONTRERAS LARA	
2. Fecha:	2022-09-13	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 30	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141342169	LINDA JHULIETT FRANCO	Asistio
1034668571	EMILY JESSED JARAMILLO	Asistio
1025072840	SARA ISABELLA MATALLANA	Asistio
1034786779	JULIANA ISABELLA MUÑOZ	Asistio
1022408146	MARIANA BECERRA	Asistio
1034787197	GABRIELA BLANCO	Asistio
1027153134	LAURA SOFIA JULA	Asistio
1220214207	RIHANA RAFAELA GALINDO	Asistio
1025550336	ANA SOFIA DIAZ	Asistio
1016725216	ANA GABRIELA PEÑA	No asistio