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,10:00:00,12:00:00
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 in

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:	2022-09-28	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 32	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
N37664156464	ASHLEY ESTEPHANIA CARVAJAL	Asistio
1013123904	DANNA SOFIA MARTINEZ	Asistio
1025066169	HELEN LUCIA ORDOÑEZ	Asistio
1033107374	MARIA KAMILA CASTAÑEDA	Asistio
1025542693	MARIA FERNANDA NAVAS	Asistio
1022367204	SAMARA ALEJANDRA SANCHEZ	Asistio
1141325348	CLARA ALEJANDRA LIZARAZO	Asistio
1030578357	MARIA FERNANDA ROSAS	No asistio