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

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,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 32	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013144597	LINDA ISABELLA FERNANDEZ	Asistio
1025071358	MARIA PAULA FORERO	Asistio
1013144171	ZARAH MEDINA	Asistio
1141341672	ISABELLA RUBIANO	Asistio
1188219856	SARAH VICTORIA ORTIZ	Asistio
1014882045	SARA ELISE CORTES	Asistio
1028873160	ISABELLA RODRIGUEZ	No asistio
1222203046	DANNA VALENTINA QUIROZ	Asistio
1012922505	SARA RIAÑO	Asistio
1034667394	ANABELLA BELTRAN	Asistio
1034667867	SARA PAOLA PLAZAS	Asistio
1016074624	DANNA CELESTE VERGARA	Asistio
1141333148	MARIA JOSE REAL	Asistio
1025326929	DANNA SOPHIA VASCO	No asistio
1025070211	MARIANA DIAZ	No asistio
1141336955	MARIANA PARRA	Asistio
1034304687	LISETTE ARGENTINA SANCHÉZ	No asistio
1028499978	DANNA VALENTINA MENDEZ	No asistio
1030653599	HASHLI JHEYLIN MORALES	Asistio
921324020072012	DANNA PAOLA NIÑO	Asistio
1011223164	DANA ISABELLA VARGAS	No asistio
1030662502	LUNA ISABELLA AHUMADA	Asistio
1141343519	SALOME HERRERA	Asistio
1011225603	SARA LEON	Asistio
1034667683	ISABELLA VERA	No asistio
1013136458	GABRIELA YASMIN JAIME	No asistio
1031151650	SARA SOFIA MARTINEZ	No asistio
1011227666	ISABELLA ROJAS	Asistio
1020001377	GERALDINE PEÑALOZA	Asistio