**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: | 2022-11-21 | 4. HORA: | Lunes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BAILE DEPORTIVO | 6. Nº DE SESIÓN: | 63 |
| 7. LOCALIDAD: | Puente Aranda | 8. Nº DE SEMANA: | 39 |
| 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 retos de movimiento

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

**LUDICA :**
Analizar diversas situaciones recreativas y doy respuesta a ellas desde la práctica del centro de interés.

**TEMA :**
Re-Inducción estudiantes nuevas y refuerzo antiguas durante semanas finales de refuerzo académico

**SUBTEMAS :**
Ritmo, ubicación espacial, simetría musical, niveles, direcciones del espacio

**IMPLEMENTACION :**
Espacio físico, ropa, calzado adecuados + hidratación. muñeca vieja reciclable, marcadores-plastilina.

**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 / Desarrollo guíado del calentamiento general (movilidad articular, aumento frecuencia cardíaca con formas jugadas.

TIEMPO
30 min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Se realiza inducción y repaso de fundamentos técnicos del centro de interés baile deportivo (debido al ingreso de estudiantes nuevas en la época de refuerzo academico de final de año, ya que el centro de interés 2022 cerró previamente el 11 de noviembre) como ritmo, simetría musical, manejo espacial, niveles, direcciones, ubicación espacial / 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 pélvica / se refuerza y repasa pasos de baile fundamentos de ritmos de baile varios

TIEMPO
70 min

**RETO :**
ACTIVIDADES
Se reta a trabajar en parejas y dibujar sobre la muñeca plástica reciclada la mayor cantidad de músculos que recuerden para luego socializarla con sus nombre específicos

TIEMPO
10 min

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Realización de relajación guiada, estiramiento estático y retroalimentación de la sesión / consejos finales para próxima sesión

TIEMPO
10 min