

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:	2023-05-15	4. HORA:	Lunes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Explorar capacidades físicas que posibiliten el desarrollo motor, físico y técnico.

COGNITIVA :

Comprender conceptos y gestos deportivos aplicados a la danza.

PSICOSOCIAL :

Reconocer como el valor del respeto a mi individualidad y la de los demas es valiosa para el logro de objetivos individuales y colectivos.

LUDICA :

Interpretar situaciones en actividades recreativas proponiendo diversas soluciones.

TEMA :

Reactivación centro de interés baile deportivo - Inicio creación coreográfica.

SUBTEMAS :

Técnica específica figuras de baile salsa y bachata individuales y coreografía en grupo

IMPLEMENTACION :

Espacio fisico adecuado, ropa, calzado adeduidos + hidratación, dispositivo de audio, elementos de requistro de las actividades

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo y bienvenida / llamado a lista / tema componente social: autoconocimiento-autoconcepto-autoimagen-autoestima=empoderamiento. / socialización del objetivo de la sesión / realización del calentamiento general (movilidad articular, aumento frecuencia cardiaca con formas jugadas. Estiramiento dinamico guiados) calentamiento especifico con varios ritmos de baile en dinámica "la fiesta".

TIEMPO
30 m

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se realiza repaso de pasos de baile en salsa: básicos (6-seis), adornos (6-seis), susy-q , trenza, dinos, anita, patacón pizao, latino, patineta, punta talón, payaso y otros / se retoma trabajo de coreografía colectiva / / se realiza la socializacion y retroalimentación general.

TIEMPO
50m

RETO :

ACTIVIDADES
Observa las presentaciones de tus compañeras e identifica un aspecto por mejorar y otro por mantener. Trata de aplicarlos a tu baile.

TIEMPO
20m

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se realiza la debida vuelta a la calma con ejercicios de estiramiento estático propios a grupos musculares estimulados. / se realiza relajación dirigida sobre temas socioemocionales y se motiva para venir más preparadas y continuar evolucionando.

TIEMPO
20m

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA MERCED			Nombre Instructor: CHERYL LYNN CONTRERAS LARA	
2. Fecha:	2023-05-15	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Lunes,12:20:00,14:20:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014875958	ADRIANA LUCIA GARCIA			Asistio
1013127522	SOPHIA MARQUEZ			Asistio
1013132451	LAURA XIMENA ORTIZ			Asistio
1019903683	VALERIE LUSIANA PRODERO			Asistio
1019997868	SARA SOFIA CUBIDES			Asistio
1014671898	MARIA FERNANDA GARAY			Asistio
1013129921	SHARICK DANIELA ROJAS			Asistio
1013127428	EMILY DAYANNA SICACHA			Asistio
1019059714	CAMILA ALEJANDRA CUERVO			Asistio
1024527045	MAILYN AMADO			Asistio
1034293888	LAURA JULIANA GUZMAN			Asistio
1022369704	SARA ANGELINA SARMIENTO			Asistio
1030602859	SOFIA BORRERO			Asistio
1022372749	SARA SOFIA CARDENAS			Asistio
1141326975	SARA XIMENA PARDO			Asistio
1014992365	ANGELICA MARIA VEGA			Asistio
1028869271	MARIA FERNANDA RODRIGUEZ			Asistio
1012353093	SOFIA MOGOLLON			Asistio
1014993151	ANGELA SALOME MUÑOZ			Asistio