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:	2023-05-31	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	10
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 :
Refuerzo creación coreográfica colectiva

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

IMPLEMENTACION :
Espacio físico adecuado, ropa, calzado adecuados + hidratación, dispositivo de audio, elementos de requisito 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
30m

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se transmite la nformacion especifica a las figuras de baile salsa y bachata: básico lateral, frontal, paso toco, rebote, twist, escalera, cuadrado. meneito, y variaciones / se retoman parejas-grupos de baile y se solicita iniciar creación de su propia coreografía de bachata durante la sesión. / se hace la socialización y retroalimentación de coreografias de forma colectiva.

TIEMPO
60m

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
10m

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