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:	2023-05-11	4. HORA:	Jueves,09:50:00,11:50:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. Nº DE SEMANA:	7
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 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
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:	2023-05-11	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Puente Aranda	
3. Hora:	Jueves,09:50:00,11:50:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010196323	HELLEN VIVIANA ALDANA	Asistio
1023381555	MELANY SOFIA BARACALDO	Asistio
1034662645	LAURA VALENTINA RIOS	Asistio
1019049271	GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1019607316	VALERIA ROJAS	Asistio
1021314379	PAULA VALERIA ROMERO	Asistio
1025541932	ANA MARIA RUIZ	Asistio
1097099559	LAURA DANIELA SAENZ	No asistio
1030590086	LUCIANA ARIAS	Asistio
1028866432	SHARON NATALIA BONILLA	Asistio
1010966299	LINA ISABELLA CASTAÑEDA	Asistio
1028488021	HANNA VALENTINA GARCIA	Asistio
1021397825	LAURA ALEJANDRA MEDINA	Asistio
1019995640	NATHALY VALERIA OSPINA	Asistio
1019606164	KRISTINA VARGAS	Asistio
1014566185	LAURA VALENTINA PULIDOQ	Asistio