

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:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 2023-05-30      | 4. HORA:              | Martes,09:50:00,11:50:00   |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | BAILE DEPORTIVO | 6. N° DE SESIÓN:      | 17                         |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Puente Aranda   | 8. N° DE SEMANA:      | 10                         |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2               | 9. CICLO:             |                            |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                 |                       |                            |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>Explorar capacidades físicas que posibiliten el desarrollo motor, físico y técnico.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                       |                            |
| <b>COGNITIVA :</b><br>Comprender conceptos y gestos deportivos aplicados a la danza.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                 |                       |                            |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>Reconocer como el valor del respeto a mi individualidad y la de los demas es valiosa para el logro de objetivos individuales y colectivos.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                 |                       |                            |
| <b>LUDICA :</b><br>Interpretar situaciones en actividades recreativas proponiendo diversas soluciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                 |                       |                            |
| <b>TEMA :</b><br>Refuerzo creación coreográfica colectiva                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                 |                       |                            |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>Técnica específica figuras de baile salsa y bachata individuales y coreografía en grupo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |                       |                            |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Espacio físico adecuado, ropa, calzado adecuados + hidratación, dispositivo de audio, elementos de requisito de las actividades                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                       |                            |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                 |                       |                            |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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".<br><br>TIEMPO<br>30m |                 |                       |                            |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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.<br><br>TIEMPO<br>60m               |                 |                       |                            |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Observa las presentaciones de tus compañeras e identifica un aspecto por mejorar y otro por mantener. Trata de aplicarlos a tu baile.<br><br>TIEMPO<br>10m                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |                       |                            |
| <b>FASE FINAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>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.<br><br>TIEMPO<br>20m                                                                                                                                                    |                 |                       |                            |