

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:	2023-05-23	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Puente Aranda	8. N° DE SEMANA:	9
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 : Fiesta			
SUBTEMAS : Actividad de socialización e integración en torno al baile social y recreativo.			
IMPLEMENTACION : Espacio físico, ropa, calzado adecuados para fiesta + hidratación.			
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 realiza una ronda de baile con diferentes ritmos a modo de fiesta / se realiza la actividad e retos o batallas de baile por grupos / se realiza la enseñanza de pasos básicos de samba / se realiza la asignación por grupos para la creación lúdica de coreografía corta con pasos enseñados y propuestos por las estudiantes. TIEMPO 75M			
RETO : ACTIVIDADES Se reta a mostrar su baile creado de manera colectiva TIEMPO 5M			
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 10M			