**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: | 2023-05-09 | 4. HORA: | Martes,12:20:00,14:20:00 |
| 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: | 2023-05-09 | 5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO | 8. Localidad: Puente Aranda | |
| 3. Hora: | Martes,12:20:00,14:20:00 | 6. Nº de Sesion: 12 | 9. Nº de Semana: 7 | |
| 4. Grupo: | BAILE DEPORTIVO 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1026566892** | LAURA VALENTINA CHILATRA | Asistio |
| **1032434268** | DANNA SOFIA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1033104591** | PAULA VALENTINA ROSAS | Asistio |
| **1029146923** | LAURA JULIANA ARIAS | Asistio |
| **1013108119** | VALENTINA CABEZAS | Asistio |
| **1028488667** | LAURA ALEJANDRA CARRILLO | Asistio |
| **1013124297** | HANNIE CAMILA GARCIA | Asistio |
| **1014868336** | DANNA SOFIA LADINO | Asistio |
| **1094052265** | MARIA FERNANDA MENJURA | Asistio |
| **1034287329** | MARA ISABEL MONTAÑO | Asistio |
| **1014992081** | MARIA CAMILA ALARCON | Asistio |
| **1030580412** | JUANA ALEJANDRA ARIZA | Asistio |
| **1016954453** | VALENTINA CASTAÑEDA | Asistio |
| **1028886092** | MARIA JOSE POSSE | Asistio |
| **1010965520** | SOFIA ELUNEY TORRES | Asistio |
| **1028488065** | NATALIA CAMACHO | Asistio |
| **1023303875** | LAURA GABRIELLA GODOY | Asistio |
| **1147484184** | SOFIA SANCHEZ | Asistio |
| **1034400715** | ANGIE TATIANA MOSQUERA | Asistio |
| **1013122433** | SALOME GOMEZ | Asistio |
| **1011103005** | MARIA FERNANDA DELACRUZ | Asistio |
| **1019995906** | MANUELA SUAREZ | Asistio |
| **1030592437** | DANNA GABRIELA RUIZ | Asistio |
| **1141322048** | VIOLETA CASTAÑEDA | Asistio |
| **1025323512** | SOLANGEL MATIZ | Asistio |
| **1012920419** | PAULA VALENTINA HUERTAS | Asistio |