**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO O.E.A. (IED) (O.E.A.) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **CHERYL LYNN CONTRERAS LARA** |
| 3. FECHA: | 2023-09-14 | 4. HORA: | Jueves,09:30:00,11:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BAILE DEPORTIVO | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Kennedy | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Estimula conscientemente capacidades físicas que posibiliten el desarrollo motor, físico y técnico.

**COGNITIVA :**
Comprende conceptos técnicos y distingue los múltiples lenguajes de la danza deportiva.

**PSICOSOCIAL :**
Reconoce la confianza como resultado del desarrollo consciente de sus "autos"-

**LUDICA :**
Interpreta situaciones en actividades recreativas proponiendo diversas soluciones y participando proactivamente.

**TEMA :**
ESTIMULACION CONDICION FISICA Y HABILIDADES MOTRICES

**SUBTEMAS :**
Estimulación de capacidades físicas condicionales y coordinativas, elementos básicos de gimnasia individual, acrosport.

**IMPLEMENTACION :**
Espacio físico adecuado, ropa, calzado adecuados + hidratación.

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Saludo y bienvenida / llamado a lista / socialización del objetivo de la sesión / realización del calentamiento general (movilidad articular, aumento frecuencia cardiaca con formas jugadas. Estiramiento dinamico guiados.

TIEMPO
30 min

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Se realiza un tabata para terminar el calentamiento / Por parejas se inicia el trabajo de acrosport con posiciones básicas y no tan complejas / En equipo se realiza actividad dirigida para identificación de estados de tensión y relajación neuromuscular con el fin de lograr una elevación colectiva: elevar un estudiante sobre el nivel de la cabeza del grupo compuesto por mínimo 7 compañeros. Una vez lograda la actividad al seguir las indicaciones propias la actividad debe repetirse con cada integrante del grupo / Se procede a hacer revisión de elementos básicos de gimnasia para identificar las habilidades individuales. con base en ello se motiva la composición coreográfica de elementos varios. / Por ultimo se retoma el trabajo de estimulación de la fuerza general y específica del core.

TIEMPO
50 min

**RETO :**
ACTIVIDADES
Se reta a los estudiantes a generar un elemento colectivo de acrosport estático y vincularlo a su secuencia de habilidades básicas gimnasticas.

TIEMPO
20 min

**FASE FINAL :**
ACTIVIDADES
Se realiza la debida vuelta a la calma con ejercicios de estiramiento estático propios a grupos musculares estimulados. / Se realiza actividad especifica a componente socioemocional: bailar y conocernos. En caso de no tener sonido disponible se realiza relajación dirigida sobre autoperdon. / Como cierre se motiva a practicar en casa y traer propuestas de movimiento.

TIEMPO
20 min

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. O.E.A. | | | Nombre Instructor: CHERYL LYNN CONTRERAS LARA | |
| 2. Fecha: | 2023-09-14 | 5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO | 8. Localidad: Kennedy | |
| 3. Hora: | Jueves,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | BAILE DEPORTIVO 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **N37665077442** | LICET YENNIRETH ALVAREZ | Asistio |
| **1030595126** | SARA VALENTINA CAMELO | Asistio |
| **1013123610** | DANA JULIETH GOMEZ | Asistio |
| **1021676393** | adriana lucia matiz | Asistio |
| **1022353652** | ANGIE KATHALINA MELO | Asistio |
| **1104820952** | SARA LUISETH SOLIS | No asistio |
| **1057488451** | MICHELE TATIANA SUAREZ | Asistio |
| **1141323331** | JUAN ANDRES VASQUEZ | Asistio |
| **N37664247823** | NAYRRU VALENTINA YLARRAZA | Asistio |