**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO O.E.A. (IED) (ANTONIA SANTOS I) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **CHERYL LYNN CONTRERAS LARA** |
| 3. FECHA: | 2023-09-13 | 4. HORA: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | BAILE DEPORTIVO | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Kennedy | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 5 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Mejora su condición física mediante la practica del baile deportivo y la exploración de sus múltiples modalidades.

**COGNITIVA :**
Identifica las múltiples modalidades del baile deportivo a través de la practica rítmica.

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

**LUDICA :**
Reconoce a sus compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

**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 dinámico guiados.

TIEMPO
30 MII

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
igida 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 especifica 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. ANTONIA SANTOS I | | | Nombre Instructor: CHERYL LYNN CONTRERAS LARA | |
| 2. Fecha: | 2023-09-13 | 5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO | 8. Localidad: Kennedy | |
| 3. Hora: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | BAILE DEPORTIVO 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1013132206** | SAMUEL MATIAS RODRIGUEZ | Asistio |
| **1013134929** | DAVID ESTEVAN PULGARIN | Asistio |
| **1024536001** | JOHAN ANDRES GOMEZ | Asistio |
| **1012383179** | DARLY JULIETH VILLA | Asistio |