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:	2023-09-06	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	1
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 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 mÍnino 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. ANTONIA SANTOS I			Nombre Instructor: CHERYL LYNN CONTRERAS LARA	
2. Fecha:	2023-09-06	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1093304069	JUAN ESTEBAN CAMACHO	No asistio
1030617166	JEIMY LORENA LEON	No asistio
1011215194	SARA VALENTINA CASTRO	Asistio
1011210250	HEVELIN HELIANA HERNANDEZ	Asistio