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:	2023-09-15	4. HORA:	Viernes,13:00:00,15:00:00
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 :
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:	2023-09-15	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011215194	SARA VALENTINA CASTRO	No asistio
1011210250	HEVELIN HELIANA HERNANDEZ	No asistio
1028492583	CARLOS EMANUEL PRIETO	No asistio
1141333898	VALERY ALEXANDRA MUÑOZ	No asistio
1016726144	DAYANA NOREÑA	No asistio