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:	2023-10-05	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	5
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:	2023-10-05	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
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
1057488451	MICHELE TATIANA SUAREZ	Asistio
1141323331	JUAN ANDRES VASQUEZ	Asistio
N37664247823	NAYRRU VALENTINA YLARRAZA	Asistio
1018439984	CLAUDIA PATRICIA BRITO	Asistio