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:	2023-10-02	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BAILE DEPORTIVO	6. Nº DE SESIÓN:	9
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 :
ENSEÑANZA TECNICA DE MULTIPLES MODALIDADES DEL BAILE DEPORTIVO

SUBTEMAS :
Exploracion y enseñanza de figuras de baile de ritmos como tango, salsa, bachata, champeta, merengue, suffle, baile latino, entre otros.

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. Ejercicios de calentamiento especifico de la danza: giros, saltos, ubicacion espacial, niveles, velocidades de desplazamiento. / Se termina el calentamiento con un tabata.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Durante la clase se emplearan diferentes actividades dirigidas al aprendizaje por medio de goce, la exploración y el descubrimiento guiado. Actividades como: LA ACADEMIA: se dispone el grupo en una formación de ajedrez para transmitir una figura técnica específica según el ritmo de baile / LA FIESTA: se hace intercambio de parejas mientras se varían los géneros de baile, cada estudiante explora y propone figuras de baile a su pareja de turno / LA RONDA: los estudiantes se ubican en circulo, al centro del mismo pasa un estudiante que voluntariamente desea proponer alguna figura de baile que será emulada por el resto del grupo / BATALLA: en dos bandos se dispondrá la actividad de mostrar capacidades y habilidades de baile compitiendo por puntos, el equipo que gane elegirá la actividad de cierre de clase. / LABORATORIO: se permite que el estudiante explore su movilidad corporal al ritmo de una canción determinada, encontrando figuras de baile que aportara a una creación coreográfica. / TUTORES: se identifican estudiantes que han apropiado el gesto motor y se les asigna subgrupos para que realicen apoyo y terminen de dominar la figura de baile / TEATRO: luego de laboratorio se hará la exhibición en tarima de secuencias cortas de baile producto de la integración de aportes individuales y trabajo en equipo, suele ser resultado de LABORATORIO / YO CON YO: se hace una ronda y el estudiante en el centro con los ojos vendados bailara la canción a su elección buscando exploración y expresión a la ves que ganar seguridad en si mismo, los compañeros a su alrededor cuidarán que no se golpee.

TIEMPO
50 min

RETO :
ACTIVIDADES
Se reta a los estudiantes a emplear diferentes figuras de baile según un ritmo y tempo específicos, a su vez que deben emplearlas por bloques musicales de forma fluida, ejerciendo anticipación de movimiento y comandos claros (si el baile es en pareja).

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:	2023-10-02	5. Centro de Interes BAILE DEPORTIVO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 9	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	No asistio
1021676393	adriana lucia matiz	No asistio
1022353652	ANGIE KATHALINA MELO	No asistio
1057488451	MICHELE TATIANA SUAREZ	Asistio
1141323331	JUAN ANDRES VASQUEZ	Asistio
N37664247823	NAYRRU VALENTINA YLARRAZA	No asistio