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,13:00:00,15:00:00
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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BAILE DEPORTIVO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1150184981	JOSEPH NICOLAS ARISTIZABAL	Asistio
1021513679	DILAN ESTEVEN BOLAÑOS	Asistio
1034781383	DANNA YULIETH DEVIA	Asistio
1013118567	MIGUEL ANGEL ECHEVERRY	Asistio
1141715212	KAREN DAYANA GARCIA	Asistio
1141324308	ANDRES FELIPE LEON	No asistio
1013125332	JUAN DAVID MADRIGAL	Asistio
1021675112	MARIA FERNANDA MARTINEZ	Asistio
1013125448	CAMILA ALEJANDRA MENDOZA	Asistio
1141318878	JUAN SEBASTIAN PADILLA	No asistio
1028885984	CARLOS JULIO LOPEZ	Asistio
1028884039	JOHAN STIPH ROZO	Asistio
1014668430	VALERIE UNIBIO	Asistio
1013121889	KAREN SOFIA MONTES	Asistio
1012917702	NICOLLE MANUELA PRIETO	Asistio
1013124518	YERLI VANESSA VERA	Asistio
1013118400	SHARITH JOHANNA OCHOA	Asistio
1025325661	CRISTIAN DAVID ROJAS	No asistio
1013108632	LAURA CAMILA QUECAN	Asistio
1013110405	ERIK ANDREY PINZON	Asistio