PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LICEO FEMENINO MERCEDES NARIÑO (IED) (MERCEDES NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA**
3. FECHA:	2021-09-21	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1 ,2 ,3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento, además identifica y reconoce las posturas y nombres básicos para rutinas de calentamiento y elementos de flexibilidad, así como la exploración de circuitos motrices

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza

PSICOSOCIAL :
: fortalecer lazos familiares a traves actividades lúdicas encaminados los derechos Biopsicosociales en el marco de los DDHH de NNAJ

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el hacer de las temáticas con ejercicios adaptados del deporte

TEMA :
Compara diferentes posiciones rítmicas que se trabajan en la fase de iniciación a la gimnasia.

SUBTEMAS :
Fortalece el equilibrio corporal y reconozco algunas posiciones rítmicas básicas.

IMPLEMENTACION :
minitramp, colchonetas delgadas y gruesas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
saludo a estudiantes inscritas al centro de interés de gimnasia, , se da a conocer las reglas del centro de interés . se socializa la importancia de la familia se realiza un reflexion, se realiza un juegopor equipos donde la formadora dice una letra y las estudiantes dibujaran la letra con su cuerpo e integrando a todo el equipo, al finalizar la letra deberan decir un valor que comience con esa inicial. CALENTMIENTO: movilidad articular, preparacion fisica, trote alreddedor de la pista a traves de relevos, cada estudiante debera realizar 4 pasadas

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realiza mosquito a mantener, parada de cabeza, parada de manos, parada de manos a caer en arco, arco a pasar con ayuda del minitramp , se realizara la coreografía de gimnasia aerobica

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
la estudiante logra mantener la parada de cabeza por 5 segundos, al igual que la parada de manos

TIEMPO
durante la fase central

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
flexibilidad asistida de piernas , espalda y hombro ,

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA	
2. Fecha:	2021-09-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023934211	LUNA KARIN MEDINA	Asistio
1028621343	KARENT LINET LOPEZ	Asistio
1023932644	JERLY ALEXANDRA TOCARRUNCHO	Asistio
1028668435	VALERIE JULIANA PEREZ	No asistio
1013664405	LOLA SALOME MUÑOZ	Asistio
1012917794	HEYDY LORENA CASTRO	Asistio
1013125507	EVELYN VALERIA AGUILAR	Asistio
1021677658	FAWN JISEL JAIMES	No asistio
1021680698	EMILY FERNANDA PEÑA	No asistio
1028666469	SARA JULIANA FRAILE	Asistio
1016733370	Kendall Shannaya Fierro	Asistio
1021685515	SARA SOFIA CHILITO	Asistio
1024520433	danna valentina lopez	Asistio
1010173530	LUNA VALENTINA CORDOBA	No asistio
1022155474	VALENTINA SUAREZ	Asistio