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:	2021-09-22	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	19
8. ZONA:	4	9. CICLO:	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 :
segunda parte de Comparar diferentes posiciones rítmicas que se trabajan en la fase de iniciación a la gimnasia

SUBTEMAS :
segunda parte de Fortalecer el equilibrio corporal y reconozco algunas posiciones rítmicas básicas

IMPLEMENTACION :
cinta de tela y colchonetas

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 proyecta un video teniendo el tema de componente social, terminado el video se realiza una socializacion y seguido a esto, una actividad de trabajo en equipo, CALENTMIENTO: movilidad articular, preparacion fisica, de fortalecimiento de brazos , amdomen y pierna HIDRATACION

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se explican ejercicios basicos de manejo de la cinta de tela, asi como agarres y lanzamientos, la formadora explicara cada ejercicio, su correcta ejecucion , asi mismo proyectara un video donde explica a claridad como hacer cada ejercicio. seguido a esto se realiza repaso de acrobacia vista , parada de manos a un pie, luego a juntar los dos pies y a mantener en la pared, rollo hacia atras, parada de manos lateral, mosquito, medialuna. la formadora corregira cada ejercicio,

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
lograr hacer todos los ejercicios con cinta, indicados por la formadora

TIEMPO
durante la fase central

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
flexibilidad 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:	2021-09-22	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025538468	DANNA NICOLLE BOBADILLA	Asistio
1034298053	VALERY SABOGAL	Asistio
1028681995	VALERY JHOJANNA TIRADO	Asistio
1034293720	SAMY YULIETH SANCHEZ	Asistio
1021676050	SOFIA TAMAYO	Asistio
1021674487	LAURA NATALY GIL	Asistio
1018448108	Sharick Michelle PEÑA	Asistio
1016595761	NICOL DANIELA COBOS	Asistio
1023377140	EUDY CRISTINA BARRERO	Asistio
1023392693	SARA ALEJANDRA DIAZ	Asistio
1024535871	ISABELLA FRACICA	Asistio
1030596787	DANNA GABRIELA HERRERA	Asistio
1023388983	hellen pelaez	Asistio
1018432606	SILVANA SANCHEZ	Asistio
1011101048	DANNA ESQUIVIA	Asistio
1016721500	ANA GABRIELA SANCHEZ	Asistio
1016723385	DAYAN SOFIA SEPULVEDA	Asistio