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:	2021-09-01	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Implementa ejercicios de fuerza y ejecuta fundamentos de suelo

COGNITIVA :
adquirir conocimiento básico de las técnicas y ejercicios concretos de la gimnasia

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

LUDICA :
Realiza combinaciones y enlaces gimnásticos, que determinan los elementos aprendidos hasta el momento

TEMA :
fortalecimiento brazos, y esquemas coreografico

SUBTEMAS :
Busca fortalecer y dar a conocer los elementos básicos de gimnasia trabajados hasta el momento.

IMPLEMENTACION :
palo de escoba

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
después de 10 min de la hora de inicio de clase, se llama a lista, se da a conocer normas diarias de bioseguridad, y reglas de la clase como el de prender camara, si no le funciona la camara enviar evidencia al whatapp de la formadora. se proyecta un video sobre la importancia de la familia y trabajo en equipo. al ifinalizar el video se realiza una socializacion y reflexion y finalmente see realiza una actividad al respecto. calentamiento: movilidad articular , elevación de frecuencia cardiaca. se realiza fortalecimiento de hombros con el palo de escoba, se realizan varios ejercicios . luego se realiza fortalecimiento de brazo

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 ejercicio: parada de manos a juntar los dos pies 2 ejercicio: parada de manos en la pared 3 ejericicio: repaso medialuna 4 ejercicio: repaso rueda ensayo coreografia vista (gimnasia aerobica) ensayo coreografia vista (gimnasia artisitica) se realizan varias repeticiones sin musica y luego se coloca musica

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
lograr hacer la medialuna sobre una linea

TIEMPO
durante la fase central

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
se realiza ejercicios de flexibilidad de piernas especificamente spagat y split y retroalimentacion final

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA	
2. Fecha:	2021-09-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028720747	ANA MILENA CORREA	Asistio
1027529135	ANA SOFIA NUÑEZ	Asistio
1021676050	SOFIA TAMAYO	Asistio
1034298053	VALERY SABOGAL	Asistio
1016595761	NICOL DANIELA COBOS	Asistio
1023392693	SARA ALEJANDRA DIAZ	Asistio
1016721500	ANA GABRIELA SANCHEZ	Asistio
1023388983	hellen pelaez	Asistio
1023904805	JULIANA LOPEZ	Asistio
1011101048	DANNA ESQUIVIA	Asistio
1034293720	SAMY YULIETH SANCHEZ	Asistio
1025545472	RAQUEL SOFIA CASTILLO	Asistio
1023377140	EUDY CRISTINA BARRERO	Asistio
1016721044	SARA VALENTINA LONDOÑO	Asistio
1025538468	DANNA NICOLLE BOBADILLA	Asistio
1012921937	saray alejandra Zambrano	Asistio
1018432606	SILVANA SANCHEZ	Asistio
1027532047	nikol sofia reyes	Asistio
1013131761	LUZ ESTRELLA VARGAS	Asistio
1013598655	LAURA SOFIA MARTINEZ	Asistio
1013586460	Giselle Dayana atara	Asistio