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:	2021-09-02	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1 ,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 :
aros , colchoneta, palos 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 cabello recojido y siempre distanciamiento social, se realiza una actividad de trabajo de equipo , concentracion (pasar obstaculos y al final del camino abra una secuencia de numeros, debe aprenderse la secuencia , pasar de nuevo por los obstaculos y escribir en una hoja la secuencia vista. todos los integrantes deben pasar y buscar la estrategia para qu todo el equipo finalice la tarea, al final se realiza una reflexion de como esta actividad puede estar relacionado con la importancia de la familia.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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 brazos. aprendizaje del arco a pasar y a realizar arco desde posicion de pie., repaso parada de manos a juntar los dos pies, parada de manos en la pared, repaso medialuna 4 ejercicio: repaso rueda ensayo coreografia vista (gimnasia aerobica) ensayo coreografia vista (gimnasia artisitica y aerobica

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
logra hacer el arco a pasar y/o realizar el arco desde posición de pie

TIEMPO
durante la fase central

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

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA	
2. Fecha:	2021-09-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 17	
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
1016730716	KATHERIN SOFIA CUADRADO	Asistio
1013664405	LOLA SALOME MUÑOZ	Asistio
1011102629	VALENTINA ESPINOSA	Asistio
1012917794	HEYDY LORENA CASTRO	No 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	No asistio