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:	2021-09-06	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	18
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 mejora de la coordinación viso manual

COGNITIVA :
aprende datos importantes de la gimnasia, Toma decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

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 :
coordinacion visomanual

SUBTEMAS :
generar conocimiento en cuanto aspectos relevantes de la gimnasia ejercicios de flexibilidad ejercicio especificos mejora coordinacion visomanual

IMPLEMENTACION :
aro y colchoneta

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
A las 10.10 am se llama a lista, se recuerda prender las cámaras durante la sesión de clase, y silenciar el micrófono, solo se encenderá cuando la formadora lo indique. 3. Utilizar ropa cómoda, cabello recogido, realizar la sesión en un espacio seguro, tener hidratación. 4. Protocolos de seguridad en los espacios. Se realiza una retroalimentación de la tarea que se dejó la anterior sesión de clase del componente social, (actividades que realizaron en familia que permitan tiempo de calidad en familia), las estudiantes aportaran at raves del chat de la plataforma meet o por micrófono, y la formadora colocara puntos de participación. Cuando la mayoría haya respondido la tarea, la formadora proyectara pantalla, y proyectara un video acerca de la calidad de tiempo que se pasa en familia. al finalizar cada estudiante realizara un acrostico con la palabra calidad de tiempo. se explica a las estudiantes que es un acrostico realiza un calentamiento general: movilidad articular y elevacion de frecuencia cardiaca: 1, saltos en estrella 10 saltos por todos los lados 2. en posición acostada lanzamientos por todos los lados

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realizan varios ejercicios de manipulacion con el aro (agarres), lanzamientos, elementos de coordinacion enlazando ejercicios acrobaticos vistos como el rollo adelante. , 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
lograr lanzar el aro hacia arriba hacer el rollo adelante y atrapar el aro

TIEMPO
durante la fase central

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

TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA	
2. Fecha:	2021-09-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019764350	HANNA VALENTINA niño	Asistio
1024520433	danna valentina lopez	Asistio
1021399482	LUCIANA RAMIREZ	Asistio
1021676112	SARA HEREDIA	Asistio
1032681803	sara sofia gonzalez	Asistio
1010173530	LUNA VALENTINA CORDOBA	Asistio
1032681626	dana valentina astros	Asistio
1023906362	MAITE ALEJANDRA ORJUELA	Asistio
1033723149	MARIA CAMILA ESGUERRA	Asistio
1025072564	MARIA JOSE CAMARGO	Asistio
1016729121	LAURA SOPHIA PEÑA	Asistio
1206218276	ABY ROSE PATIÑO	Asistio
1011108081	sara sofia CAPTUAYO	Asistio
1014479087	karol dallana sanchez	Asistio
1013628394	gabriela cardona	Asistio
1021681594	LUISA FERNANDA BENAVIDES	Asistio