**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,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 28 |
| 7. LOCALIDAD: | Rafael Uribe Uribe | 8. Nº DE SEMANA: | 18 |
| 8. ZONA: | 4 | 9. CICLO: | 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 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,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 28 | 9. Nº de Semana: 18 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1027529135** | ANA SOFIA NUÑEZ | Asistio |
| **1034293720** | SAMY YULIETH SANCHEZ | Asistio |
| **1034298053** | VALERY SABOGAL | Asistio |
| **1016721500** | ANA GABRIELA SANCHEZ | Asistio |
| **1018432606** | SILVANA SANCHEZ | Asistio |
| **1023912156** | MARIA ESTEFANIA CHISABA | Asistio |
| **1025538468** | DANNA NICOLLE BOBADILLA | Asistio |
| **1011101048** | DANNA ESQUIVIA | Asistio |
| **1028720747** | ANA MILENA CORREA | Asistio |
| **1013131761** | LUZ ESTRELLA VARGAS | Asistio |
| **1023377140** | EUDY CRISTINA BARRERO | Asistio |
| **1028681995** | VALERY JHOJANNA TIRADO | Asistio |
| **1016595761** | NICOL DANIELA COBOS | Asistio |
| **1016721044** | SARA VALENTINA LONDOÑO | Asistio |
| **1023388983** | hellen pelaez | Asistio |
| **1023904805** | JULIANA LOPEZ | Asistio |
| **1021676050** | SOFIA TAMAYO | Asistio |
| **1025545472** | RAQUEL SOFIA CASTILLO | Asistio |
| **1023892480** | ALISON JIMENA CORTES | Asistio |
| **1012921937** | saray alejandra Zambrano | Asistio |
| **1021682366** | LUNA VALENTINA GARCIA | Asistio |