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:	2021-09-07	4. HORA:	Martes,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 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 socializacion del componente social, (calidad de tiempo en familia) , 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: trote alrededor de la pista atletica (2 vueltas) cada estudiante va a su ritmo.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA	
2. Fecha:	2021-09-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 18	
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	No asistio
1013664405	LOLA SALOME MUÑOZ	Asistio
1011102629	VALENTINA ESPINOSA	No asistio
1012917794	HEYDY LORENA CASTRO	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	Asistio