**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: | 2021-09-27 | 4. HORA: | Lunes,13:00:00,15:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | GIMNASIA | 6. Nº DE SESIÓN: | 34 |
| 7. LOCALIDAD: | Rafael Uribe Uribe | 8. Nº DE SEMANA: | 20 |
| 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 exploración de circuitos motrices

**COGNITIVA :**
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza

**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 :**
segunda parte de Comparar diferentes posiciones rítmicas que se trabajan en la fase de iniciación a la gimnasia

**SUBTEMAS :**
Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.

**IMPLEMENTACION :**
COLCHONETA

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
saludo a estudiantes inscritas al centro de interés de gimnasia, , se da a conocer las reglas del centro de interés . se proyecta un video teniendo el tema de componente social, terminado el video se realiza una socializacion y seguido a esto, una actividad de trabajo en equipo, CALENTMIENTO: movilidad articular, EJERCICIOS ESPECIFICOS DE COORDINACION TANTO BRAZOS COMO PIES.

TIEMPO
30 MINUTOS

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
repaso de acrobacia vista , parada de manos a un pie, luego a juntar los dos pies y a mantener en la pared, rollo hacia atras, parada de manos lateral, mosquito, medialuna. la formadora corregira cada ejercicio, SE PRACTICARA LA COREOGRAFIA VISTA TANTO GIMANSIA AEROBICA COMO ARTTISTICA, SE LLAMARA A CADA ESTUDIANTE PARA PRESENTAR SU ESQUEMA

TIEMPO
60 MINUTOS

**RETO :**
ACTIVIDADES
PRESENTAR CADA COREOGRAFIA A RITMO DE LA MUSICA

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: | 2021-09-27 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Rafael Uribe Uribe | |
| 3. Hora: | Lunes,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 34 | 9. Nº de Semana: 20 | |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1011101048** | DANNA ESQUIVIA | Asistio |
| **1021676050** | SOFIA TAMAYO | Asistio |
| **1025538468** | DANNA NICOLLE BOBADILLA | Asistio |
| **1034293720** | SAMY YULIETH SANCHEZ | Asistio |
| **1021674487** | LAURA NATALY GIL | Asistio |
| **1016721500** | ANA GABRIELA SANCHEZ | Asistio |
| **1024535871** | ISABELLA FRACICA | Asistio |
| **1018432606** | SILVANA SANCHEZ | Asistio |
| **1025545472** | RAQUEL SOFIA CASTILLO | Asistio |
| **1016595761** | NICOL DANIELA COBOS | Asistio |
| **1023904805** | JULIANA LOPEZ | Asistio |
| **1023392693** | SARA ALEJANDRA DIAZ | Asistio |
| **1023377140** | EUDY CRISTINA BARRERO | Asistio |
| **1016723385** | DAYAN SOFIA SEPULVEDA | Asistio |
| **1013586460** | Giselle Dayana atara | Asistio |
| **1013598655** | LAURA SOFIA MARTINEZ | Asistio |
| **1012921937** | saray alejandra Zambrano | Asistio |
| **1018448108** | Sharick Michelle PEÑA | Asistio |
| **1013131761** | LUZ ESTRELLA VARGAS | Asistio |
| **1023912156** | MARIA ESTEFANIA CHISABA | Asistio |