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:	2021-09-01	4. HORA:	Miercoles,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 :
palo 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 el de prender camara, si no le funciona la camara enviar evidencia al whatapp de la formadora. se proyecta un video sobre la importancia de la familia y trabajo en equipo. al ifinalizar el video se realiza una socializacion y reflexion y finalmente see realiza una actividad al respecto. 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.

TIEMPO
40 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1 ejercicio: parada de manos a juntar los dos pies 2 ejercicio: parada de manos en la pared 3 ejericicio: repaso medialuna 4 ejercicio: repaso rueda ensayo coreografia vista (gimnasia aerobica) ensayo coreografia vista (gimnasia artisitica) se realizan varias repeticiones sin musica y luego se coloca musica

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
lograr hacer la medialuna sobre una linea

TIEMPO
durante la fase central

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

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA	
2. Fecha:	2021-09-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012351624	ANA ISABELA VARGAS	Asistio
1014479087	karol dallana sanchez	Asistio
1021399482	LUCIANA RAMIREZ	Asistio
1024520433	danna valentina lopez	Asistio
1021681578	luna valentina jimenez	Asistio
1033723149	MARIA CAMILA ESGUERRA	Asistio
1206218276	ABY ROSE PATIÑO	Asistio
1032681803	sara sofia gonzalez	Asistio
1021676112	SARA HEREDIA	Asistio
1013628394	gabriela cardona	Asistio
1023906362	MAITE ALEJANDRA ORJUELA	Asistio
1032681626	dana valentina astros	Asistio
1011108081	sara sofia CAPTUAYO	Asistio
1021681594	LUISA FERNANDA BENAVIDES	Asistio
1029284184	MARIANA PRIETO	Asistio
1022358919	STEFANNY CATHERINE ARCINIEGAS	Asistio
1025072564	MARIA JOSE CAMARGO	Asistio
1033750283	SARA NICOLLE ESGUERRA	Asistio
1016729121	LAURA SOPHIA PEÑA	Asistio