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:	2021-09-15	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	31
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 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 :
2 PARTE: 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 :
Ejecuta de forma adecuada elementos de mayor complejidad, pertenecientes a la gimnasia inicial

SUBTEMAS :
Reconoce los conocimientos previos, para la ejecución de elementos más complejos

IMPLEMENTACION :
colchoneta, 5 objetos

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 realiza una actividad de trabajo en equipo, , deberan formar con lapices la letra mencionada por la formadora. finalizada la actividad se realizara movilidad articular , elevacion frecuencia cardiaca (skipping en el puesto, push up, saltos estrellita, saltos sapito) La formadora explica el circuito a realizar, en total se realizara 4 estaciones el cual se realizaran por un periodo de tiempo 20 segundos cada uno al finalizar las 4 estaciones se dara un descanso de 30 segundos y se volverá a repetir en total 3 series. Cuando la formadora de la indicación comenzaran la actividad, contara 20 segundos y dirá tiempo,, para continuar a la siguiente estacion. 1 estación: colocar una hilera de objetos debes correr en zic zic en medio de los objetos y devolverte saltando en ambos pies, 2 estación: saltos estrella 3 estacion: mantener en canoa 4 estacion: mantener en spagat HIDRATACION Variante: 1 estación: colocar una hilera de objetos debes pasar por encima de cada objeto en posición de plancha y devolverse en posición mesita 2 estación: saltos tijera 3 estacion: mantener en velita 4 estacion: mantener en Split HIDRATACION

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se realiza 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,

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
realiza rollo atras a aterrizar en plancha

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:	2021-09-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021676050	SOFIA TAMAYO	Asistio
1023892480	ALISON JIMENA CORTES	Asistio
1023394258	SHARIT NIKOL gutierrez	Asistio
1025544264	ANA SOFIA MEDELLIN	Asistio
1027529135	ANA SOFIA NUÑEZ	Asistio
1141329347	Stefanny Evangely Cardenas	Asistio
1013598655	LAURA SOFIA MARTINEZ	Asistio
1023388983	hellen pelaez	Asistio
1016721500	ANA GABRIELA SANCHEZ	Asistio
1023392693	SARA ALEJANDRA DIAZ	Asistio
1034298053	VALERY SABOGAL	Asistio
1024535871	ISABELLA FRACICA	Asistio
1023904805	JULIANA LOPEZ	Asistio
1016723385	DAYAN SOFIA SEPULVEDA	Asistio
1028681995	VALERY JHOJANNA TIRADO	Asistio
1016595761	NICOL DANIELA COBOS	Asistio
1023377140	EUDY CRISTINA BARRERO	Asistio
1021674487	LAURA NATALY GIL	Asistio
1025538468	DANNA NICOLLE BOBADILLA	Asistio
1034293720	SAMY YULIETH SANCHEZ	Asistio
1018432606	SILVANA SANCHEZ	Asistio
1013586460	Giselle Dayana atara	Asistio
1011101048	DANNA ESQUIVIA	Asistio