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:	2021-09-20	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	19
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 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 :
Compara diferentes posiciones rítmicas que se trabajan en la fase de iniciación a la gimnasia.

SUBTEMAS :
Fortalece el equilibrio corporal y reconozco algunas posiciones rítmicas básicas.

IMPLEMENTACION :
colchoneta, cinta de tela

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, preparacion fisica, de fortalecimiento de brazos , amdomen y pierna HIDRATACION

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
se explican ejercicios basicos de manejo de la cinta de tela, asi como agarres y lanzamientos, la formadora explicara cada ejercicio, su correcta ejecucion , asi mismo proyectara un video donde explica a claridad como hacer cada ejercicio. seguido a esto 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
lograr hacer todos los ejercicios con cinta, indicados por la formadora

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:	2021-09-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 19	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013616958	SOFIA ALEJANDRA BELTRAN	Asistio
1021681578	luna valentina jimenez	Asistio
1016729121	LAURA SOPHIA PEÑA	Asistio
1012351624	ANA ISABELA VARGAS	Asistio
1014479087	karol dallana sanchez	Asistio
1014667368	MARIAN SOFIA ATEHORTUA	Asistio
1206218276	ABY ROSE PATIÑO	Asistio
1033723149	MARIA CAMILA ESGUERRA	Asistio
1023906362	MAITE ALEJANDRA ORJUELA	Asistio
1021676112	SARA HEREDIA	Asistio
1033750283	SARA NICOLLE ESGUERRA	Asistio
1021399482	LUCIANA RAMIREZ	Asistio
1032681626	dana valentina astros	Asistio
1025072564	MARIA JOSE CAMARGO	Asistio
1032681803	sara sofia gonzalez	Asistio
1011108081	sara sofia CAPTUAYO	Asistio