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,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3

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 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,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016721314	karen sofia rodriguez	No asistio
1025147669	VALERY CORTES	No asistio
1140921004	LOREN STEFANY SANTA	Asistio
1013632763	JUANITA PINEDA	No asistio
1023923102	ISABELLA GARCIA	Asistio
1011205424	EMILY DALIET AGUILERA	Asistio
1016040316	SARA LIZETH RUBIANO	Asistio
1029283899	AYLLEEN SHALNIN JARAMILLO	Asistio
1206213869	LAURA SOFIA CABRA	Asistio
1011210815	sarath Galvis	Asistio
1013007249	ELIZABETH MALAGON	No asistio
1140918407	MARGARETH BRIYITH DIAZ	Asistio
1016723011	HELEN VALERIA GIL	Asistio
1014481771	ALEGNA MARIANA SALAMANCA	No asistio
1013606344	MARIA FERNANDA MARTINEZ	Asistio
1013626082	TANIA NICOL QUINTERO	Asistio
1025144746	DANNA SOFIA DIAZ	Asistio
1027530663	juliana herrera	Asistio
1096069949	SILVIA LUCIA BUELVAS	No asistio
1011207847	LAURA VALENTINA GARCIA	Asistio
1011205574	EVANY SULYN GONZALEZ	No asistio