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:	2021-09-29	4. HORA:	Miercoles,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 :
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:	2021-09-29	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,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
1034298053	VALERY SABOGAL	Asistio
1016721500	ANA GABRIELA SANCHEZ	Asistio
1021674487	LAURA NATALY GIL	Asistio
1011101048	DANNA ESQUIVIA	Asistio
1034293720	SAMY YULIETH SANCHEZ	Asistio
1025538468	DANNA NICOLLE BOBADILLA	Asistio
1023377140	EUDY CRISTINA BARRERO	Asistio
1021676050	SOFIA TAMAYO	Asistio
1023892480	ALISON JIMENA CORTES	Asistio
1024535871	ISABELLA FRACICA	Asistio
1016595761	NICOL DANIELA COBOS	Asistio
1023904805	JULIANA LOPEZ	Asistio
1018432606	SILVANA SANCHEZ	Asistio
1023392693	SARA ALEJANDRA DIAZ	Asistio
1016723385	DAYAN SOFIA SEPULVEDA	Asistio
1028720747	ANA MILENA CORREA	Asistio
1013131761	LUZ ESTRELLA VARGAS	Asistio
1025545472	RAQUEL SOFIA CASTILLO	Asistio
1025068109	NATALIA MARCELA HERRERA	Asistio
1027529135	ANA SOFIA NUÑEZ	Asistio