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:	2021-09-02	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3

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 :
aros , colchoneta, palos 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 cabello recojido y siempre distanciamiento social, se realiza una actividad de trabajo de equipo , concentracion (pasar obstaculos y al final del camino abra una secuencia de numeros, debe aprenderse la secuencia , pasar de nuevo por los obstaculos y escribir en una hoja la secuencia vista. todos los integrantes deben pasar y buscar la estrategia para qu todo el equipo finalice la tarea, al final se realiza una reflexion de como esta actividad puede estar relacionado con la importancia de la familia.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
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. aprendizaje del arco a pasar y a realizar arco desde posicion de pie., 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
logra hacer el arco a pasar y/o realizar el arco desde posición de pie

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:	2021-09-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016721314	karen sofia rodriguez	No asistio
1025147669	VALERY CORTES	No asistio
1140921004	LOREN STEFANY SANTA	No 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	No asistio
1013626082	TANIA NICOL QUINTERO	Asistio
1025144746	DANNA SOFIA DIAZ	Asistio
1027530663	juliana herrera	Asistio
1096069949	SILVIA LUCIA BUELVAS	Asistio
1011207847	LAURA VALENTINA GARCIA	Asistio
1011205574	EVANY SULYN GONZALEZ	No asistio