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:	2021-09-08	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2 ,3 ,4

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
2 PARTE 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 :
2 PARTE: aprende datos importantes de la gimnasia, Toma decisiones sobre los aspectos fundamentales de la actividad física para la formación personal

PSICOSOCIAL :
2 PARTE: fortalecer lazos familiares a traves actividades lúdicas encaminados los derechos Biopsicosociales en el marco de los DDHH de NNAJ

LUDICA :
2 PARTE: 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 :
Relaciona y utiliza objetos propios de la gimnasia rítmica

SUBTEMAS :
Logra manipular el objeto con diferentes partes de mi cuerpo.

IMPLEMENTACION :
ARO Y COLCHONETA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
A las 9.10 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 retroalimentación de la tarea que se dejó la anterior sesión de clase del componente social, (actividades que realizaron en familia que permitan tiempo de calidad en familia), las estudiantes aportaran at raves del chat de la plataforma meet o por micrófono, y la formadora colocara puntos de participación. Cuando la mayoría haya respondido la tarea, la formadora proyectara pantalla, y proyectara un video acerca de la calidad de tiempo que se pasa en familia. al finalizar cada estudiante realizara una sopa de letras. calentamiento general: movilidad articular y elevacion de frecuencia cardiaca:

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
repaso de 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 (gimnasiaaerobica) ensayo coreografia vista (gimnasia artisitica y aerobica

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
logra realizar diferentes acrobacias vistas al mismo iempo con manipulacion de 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:	2021-09-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027529135	ANA SOFIA NUÑEZ	Asistio
1013131761	LUZ ESTRELLA VARGAS	Asistio
1016721500	ANA GABRIELA SANCHEZ	Asistio
1023904805	JULIANA LOPEZ	Asistio
1021676050	SOFIA TAMAYO	Asistio
1016721044	SARA VALENTINA LONDOÑO	Asistio
1025538468	DANNA NICOLLE BOBADILLA	Asistio
1023388983	hellen pelaez	Asistio
1011101048	DANNA ESQUIVIA	Asistio
1028720747	ANA MILENA CORREA	Asistio
1023377140	EUDY CRISTINA BARRERO	Asistio
1018432606	SILVANA SANCHEZ	Asistio
1013606344	MARIA FERNANDA MARTINEZ	Asistio
1016595761	NICOL DANIELA COBOS	Asistio
1021674487	LAURA NATALY GIL	Asistio
1034298053	VALERY SABOGAL	Asistio
1025545472	RAQUEL SOFIA CASTILLO	Asistio
1013586460	Giselle Dayana atara	Asistio
1025326383	isabel sofia gutierrez	Asistio
1023892480	ALISON JIMENA CORTES	Asistio
1025544264	ANA SOFIA MEDELLIN	Asistio
1023912156	MARIA ESTEFANIA CHISABA	Asistio