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:	2021-09-09	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	4	9. CICLO:	1 ,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 am am se llama a lista, se recuerda Utilizar ropa cómoda, cabello recogido , tener hidratación. Se realiza una socializacion de la importancia de la familia y las estudiantes realizaran una sopa de letras. se realiza calentamiento general. movilidad articular y frecuencia cardiaca: 1, saltos en estrella 10 saltos por todos los lados 2. en posición acostada lanzamientos por todos los lados, trote al rededor de la pista atletica 3 vueltas, cada estudiante ira a su propio ritmo

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:	2021-09-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023934211	LUNA KARIN MEDINA	Asistio
1028621343	KARENT LINET LOPEZ	Asistio
1023932644	JERLY ALEXANDRA TOCARRUNCHO	Asistio
1028668435	VALERIE JULIANA PEREZ	No asistio
1016730716	KATHERIN SOFIA CUADRADO	No asistio
1013664405	LOLA SALOME MUÑOZ	Asistio
1011102629	VALENTINA ESPINOSA	No asistio
1012917794	HEYDY LORENA CASTRO	Asistio
1013125507	EVELYN VALERIA AGUILAR	Asistio
1021677658	FAWN JISEL JAIMES	No asistio
1021680698	EMILY FERNANDA PEÑA	No asistio
1028666469	SARA JULIANA FRAILE	Asistio
1016733370	Kendall Shannaya Fierro	Asistio
1021685515	SARA SOFIA CHILITO	Asistio
1024520433	danna valentina lopez	Asistio
1010173530	LUNA VALENTINA CORDOBA	Asistio