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,11:30:00,13:30:00
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

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,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016721314	karen sofia rodriguez	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
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	Asistio