

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-01	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como las posicion agrupada, carpada y extendida para posteriormente empezar con el trabajo de rollos.			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el cuidado de mi entorno.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular . TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo. TIEMPO 5 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023029549	JADYS MELEB VANEGAS			Asistio
6304677	YELKSIMAR RUSBELIS ROA			No asistio
5188871	VALERY SOPHIA PUERTA			No asistio
1023973874	SOL GOMEZ			Asistio
5396194	ESTHER NOHEMY PERDOMO			Asistio
1033805826	VALENTINA ZORA			Asistio
1074533039	SARA SOFIA ROJAS			Asistio
1025559198	HEVELYNG MONGUI			No asistio
1033804892	GUADALUPE BAUTISTA			No asistio
N37666456039	JHOAN DE JESUS HERNANDEZ			Asistio
1033811731	JOSUHA EMANUEL VELILLA			Asistio
1033814108	DYLAN FELIPE GIL			No asistio
1011243390	YOIVER SANTIAGO MORENO			Asistio
1030692789	YEIVY STVE SUAREZ			No asistio
N37665254265	MATHIAS ALFONSO UZCATEGUI			No asistio
1013680592	EMILIANO GOMEZ			Asistio
N37666458442	ESTEBAN MARCEL BRICEÑO			No asistio
CD06386952	JHONDER ALEXANDER ARISTIZABAL			Asistio
1016741557	DYLAN SANTIAGO HERNANDEZ			Asistio
1033812473	LUCIANA BERMUDEZ			No asistio
1033811916	ANAMARIA REMOLINA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-03	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como las posicion agrupada, carpada y extendida para posteriormente empezar con el trabajo de rollos.			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el cuidado de mi entorno.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular . TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo. TIEMPO 5 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023029549	JADYS MELEB VANEGAS			Asistio
6304677	YELKSIMAR RUSBELIS ROA			Asistio
5188871	VALERY SOPHIA PUERTA			No asistio
1023973874	SOL GOMEZ			Asistio
5396194	ESTHER NOHEMY PERDOMO			No asistio
1033805826	VALENTINA ZORA			Asistio
1074533039	SARA SOFIA ROJAS			Asistio
1025559198	HEVELYNG MONGUI			No asistio
1033804892	GUADALUPE BAUTISTA			Asistio
N37666456039	JHOAN DE JESUS HERNANDEZ			Asistio
1033811731	JOSUHA EMANUEL VELILLA			No asistio
1033814108	DYLAN FELIPE GIL			No asistio
1011243390	YOIVER SANTIAGO MORENO			Asistio
1030692789	YEIVY STVE SUAREZ			Asistio
N37665254265	MATHIAS ALFONSO UZCATEGUI			No asistio
1013680592	EMILIANO GOMEZ			Asistio
N37666458442	ESTEBAN MARCEL BRICEÑO			No asistio
CD06386952	JHONDER ALEXANDER ARISTIZABAL			Asistio
1016741557	DYLAN SANTIAGO HERNANDEZ			No asistio
1033812473	LUCIANA BERMUDEZ			No asistio
1033811916	ANAMARIA REMOLINA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-15	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo atras			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se empieza la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se hara competencia de la persona que dure mas tiempo haciendo el mosquito TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023029549	JADYS MELEB VANEGAS			Asistio
6304677	YELKSIMAR RUSBELIS ROA			No asistio
5188871	VALERY SOPHIA PUERTA			Asistio
1023973874	SOL GOMEZ			Asistio
5396194	ESTHER NOHEMY PERDOMO			Asistio
1033805826	VALENTINA ZORA			Asistio
1074533039	SARA SOFIA ROJAS			Asistio
1025559198	HEVELYNG MONGUI			No asistio
1033804892	GUADALUPE BAUTISTA			No asistio
N37666456039	JHOAN DE JESUS HERNANDEZ			No asistio
1033811731	JOSUHA EMANUEL VELILLA			Asistio
1033814108	DYLAN FELIPE GIL			No asistio
1011243390	YOIVER SANTIAGO MORENO			Asistio
1030692789	YEIVY STVE SUAREZ			No asistio
N37665254265	MATHIAS ALFONSO UZCATEGUI			No asistio
1013680592	EMILIANO GOMEZ			Asistio
N37666458442	ESTEBAN MARCEL BRICEÑO			Asistio
CD06386952	JHONDER ALEXANDER ARISTIZABAL			No asistio
1016741557	DYLAN SANTIAGO HERNANDEZ			Asistio
1033812473	LUCIANA BERMUDEZ			Asistio
1033811916	ANAMARIA REMOLINA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-17	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo atras			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se empieza la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se hara competencia de la persona que dure mas tiempo haciendo el mosquito TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023029549	JADYS MELEB VANEGAS			Asistio
6304677	YELKSIMAR RUSBELIS ROA			Asistio
5188871	VALERY SOPHIA PUERTA			No asistio
1023973874	SOL GOMEZ			Asistio
5396194	ESTHER NOHEMY PERDOMO			Asistio
1033805826	VALENTINA ZORA			Asistio
1074533039	SARA SOFIA ROJAS			Asistio
1025559198	HEVELYNG MONGUI			Asistio
1033804892	GUADALUPE BAUTISTA			Asistio
N37666456039	JHOAN DE JESUS HERNANDEZ			No asistio
1033811731	JOSUHA EMANUEL VELILLA			Asistio
1033814108	DYLAN FELIPE GIL			Asistio
1011243390	YOIVER SANTIAGO MORENO			No asistio
1030692789	YEIVY STVE SUAREZ			Asistio
N37665254265	MATHIAS ALFONSO UZCATEGUI			Asistio
1013680592	EMILIANO GOMEZ			Asistio
N37666458442	ESTEBAN MARCEL BRICEÑO			Asistio
CD06386952	JHONDER ALEXANDER ARISTIZABAL			No asistio
1016741557	DYLAN SANTIAGO HERNANDEZ			No asistio
1033812473	LUCIANA BERMUDEZ			Asistio
1033811916	ANAMARIA REMOLINA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-22	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo adelante rollo atras rollo adelante spagat rollo atras spagat saltos basicos			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas minitramp			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se iniciara con la explicacion de lo basico para los nuevos ejercicios para ello se pasara a enseñar los saltos basicos en donde se les indicara los saltos extension, saltos agrupados , saltos carpados y pescadito, por otra parte se realizaran la enseñanza de la tecnica de salto para luego pasar al minitramp, por otra parte Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se continua la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se buscara hacer los saltos mas altos en el trampolin TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-22	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023029549	JADYS MELEB VANEGAS			Asistio
6304677	YELKSIMAR RUSBELIS ROA			No asistio
5188871	VALERY SOPHIA PUERTA			Asistio
1023973874	SOL GOMEZ			Asistio
5396194	ESTHER NOHEMY PERDOMO			Asistio
1033805826	VALENTINA ZORA			Asistio
1074533039	SARA SOFIA ROJAS			Asistio
1025559198	HEVELYNG MONGUI			No asistio
1033804892	GUADALUPE BAUTISTA			Asistio
N37666456039	JHOAN DE JESUS HERNANDEZ			No asistio
1033811731	JOSUHA EMANUEL VELILLA			Asistio
1033814108	DYLAN FELIPE GIL			Asistio
1011243390	YOIVER SANTIAGO MORENO			Asistio
1030692789	YEIVY STVE SUAREZ			Asistio
N37665254265	MATHIAS ALFONSO UZCATEGUI			No asistio
1013680592	EMILIANO GOMEZ			No asistio
N37666458442	ESTEBAN MARCEL BRICEÑO			Asistio
CD06386952	JHONDER ALEXANDER ARISTIZABAL			Asistio
1016741557	DYLAN SANTIAGO HERNANDEZ			No asistio
1033812473	LUCIANA BERMUDEZ			Asistio
1033811916	ANAMARIA REMOLINA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-24	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo adelante rollo atras rollo adelante spagat rollo atras spagat saltos basicos			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas minitramp			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se iniciara con la explicacion de lo basico para los nuevos ejercicios para ello se pasara a enseñar los saltos basicos en donde se les indicara los saltos extension, saltos agrupados , saltos carpados y pescadito, por otra parte se realizaran la enseñanza de la tecnica de salto para luego pasar al minitramp, por otra parte Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se continua la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se buscara hacer los saltos mas altos en el trampolin TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-29	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico la capacidad motriz, en dirección a al especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales para la practica de la gimnasia

COGNITIVA :

Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas .

PSICOSOCIAL :

Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :

COMPRENDO LAS NOCIONES BASICAS DE LOS SALTOS MANEJA LAS CONDICIONES ATLÉTICAS POR MEDIO DE LOS SALTOS Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia

SUBTEMAS :

Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completo problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

IMPLEMENTACION :

espacio libre y seguro colchonetas minitramp

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda, posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios y juegos para la activacion de todo el grupo.

TIEMPO
organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se explicaran las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omoplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostadolevantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se le asignara un numero a cada posición y el formador o una persona que este de acompañante dirá estos números al azar y el estudiante tendrá que cambiar rápidamente cada que cambie de posición dirá el nombre de un animal que se le venga a la cabeza con relación a la posición que esta haciendo, se empezara a explicar los saltos básicos de la gimnasia.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
SE HARA UNA COMPETENCIA DE LA PERSONA QUE DURE MAS TIEMPO HACIENDO EL ARCO

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo.

TIEMPO
25 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-31	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico la capacidad motriz, en dirección a al especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales para la practica de la gimnasia

COGNITIVA :

Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas .

PSICOSOCIAL :

Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :

COMPRENDO LAS NOCIONES BASICAS DE LOS SALTOS MANEJA LAS CONDICIONES ATLÉTICAS POR MEDIO DE LOS SALTOS Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia

SUBTEMAS :

Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completo problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

IMPLEMENTACION :

espacio libre y seguro colchonetas minitramp

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda, posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios y juegos para la activacion de todo el grupo.

TIEMPO
organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se explicaran las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omoplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostadolevantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se le asignara un numero a cada posición y el formador o una persona que este de acompañante dirá estos números al azar y el estudiante tendrá que cambiar rápidamente cada que cambie de posición dirá el nombre de un animal que se le venga a la cabeza con relación a la posición que esta haciendo, se empezara a explicar los saltos básicos de la gimnasia.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
SE HARA UNA COMPETENCIA DE LA PERSONA QUE DURE MAS TIEMPO HACIENDO EL ARCO

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo.

TIEMPO
25 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-02	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como las posicion agrupada, carpada y extendida para posteriormente empezar con el trabajo de rollos.			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el cuidado de mi entorno.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular . TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo. TIEMPO 5 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033802398	ASHLEY MARIANNE PEREZ			No asistio
1206220445	EMILY SOFIA BAQUERO			Asistio
1023407741	GRACE DELANEY BERNAL			Asistio
N37665360989	FABIANA VICTORIA ROQUE			Asistio
N37665256915	WILEIVIMAR NAZARETH BARRIOS			No asistio
1025075397	SARA GABRIELA TORRES			Asistio
1025075398	SOL MARIANA TORRES			Asistio
1021690442	GELEN VALENTINA DUCUARA			Asistio
N37666518330	GLEIDYSMAR SOFIA GONZALEZ			Asistio
N37665426195	AIMAR CHIQUINQUIRA QUINTERO			No asistio
1104952704	MARIA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1110062604	HELLEN LUCIA ESPINOSA			Asistio
1027297491	ANGEL STIVEN CUESTAS			No asistio
1063305603	MATIAS ANDRES GONZALEZ			Asistio
1016737661	JHOJAN ESTEBAN MAYA			No asistio
1033789000	ANDRES FELIPE BOLIVAR			Asistio
1028792266	ANDY JOSUE BETANCOURT			Asistio
1123976250	CARLOS REYNEL GUTIERREZ			Asistio
1033804687	NICK HOYOS			Asistio
1122531124	ANDY JHOSED CRUZ			Asistio
1033805671	DANIEL ALEJANDRO TORRES			No asistio
1033802657	MIGUEL ANGEL CAPERA			No asistio
1031173337	JERSSON DAVID PINZON			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-04	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como las posicion agrupada, carpada y extendida para posteriormente empezar con el trabajo de rollos.			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el cuidado de mi entorno.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular . TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo. TIEMPO 5 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033802398	ASHLEY MARIANNE PEREZ			Asistio
1206220445	EMILY SOFIA BAQUERO			Asistio
1023407741	GRACE DELANEY BERNAL			Asistio
N37665360989	FABIANA VICTORIA ROQUE			No asistio
N37665256915	WILEIVIMAR NAZARETH BARRIOS			No asistio
1025075397	SARA GABRIELA TORRES			Asistio
1025075398	SOL MARIANA TORRES			Asistio
1021690442	GELEN VALENTINA DUCUARA			Asistio
N37666518330	GLEIDYSMAR SOFIA GONZALEZ			Asistio
N37665426195	AIMAR CHIQUINQUIRA QUINTERO			No asistio
1104952704	MARIA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1110062604	HELLEN LUCIA ESPINOSA			Asistio
1027297491	ANGEL STIVEN CUESTAS			No asistio
1063305603	MATIAS ANDRES GONZALEZ			Asistio
1016737661	JHOJAN ESTEBAN MAYA			No asistio
1033789000	ANDRES FELIPE BOLIVAR			Asistio
1028792266	ANDY JOSUE BETANCOURT			Asistio
1123976250	CARLOS REYNEL GUTIERREZ			Asistio
1033804687	NICK HOYOS			Asistio
1122531124	ANDY JHOSED CRUZ			Asistio
1033805671	DANIEL ALEJANDRO TORRES			Asistio
1033802657	MIGUEL ANGEL CAPERA			Asistio
1031173337	JERSSON DAVID PINZON			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-16	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo atras			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se empieza la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se hara competencia de la persona que dure mas tiempo haciendo el mosquito TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033802398	ASHLEY MARIANNE PEREZ			Asistio
1206220445	EMILY SOFIA BAQUERO			Asistio
1023407741	GRACE DELANEY BERNAL			Asistio
N37665360989	FABIANA VICTORIA ROQUE			No asistio
N37665256915	WILEIVIMAR NAZARETH BARRIOS			No asistio
1025075397	SARA GABRIELA TORRES			Asistio
1025075398	SOL MARIANA TORRES			Asistio
1021690442	GELEN VALENTINA DUCUARA			Asistio
N37666518330	GLEIDYSMAR SOFIA GONZALEZ			Asistio
N37665426195	AIMAR CHIQUINQUIRA QUINTERO			Asistio
1104952704	MARIA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1110062604	HELLEN LUCIA ESPINOSA			Asistio
1027297491	ANGEL STIVEN CUESTAS			Asistio
1063305603	MATIAS ANDRES GONZALEZ			Asistio
1016737661	JHOJAN ESTEBAN MAYA			No asistio
1033789000	ANDRES FELIPE BOLIVAR			Asistio
1028792266	ANDY JOSUE BETANCOURT			No asistio
1123976250	CARLOS REYNEL GUTIERREZ			Asistio
1033804687	NICK HOYOS			Asistio
1122531124	ANDY JHOSED CRUZ			Asistio
1033805671	DANIEL ALEJANDRO TORRES			Asistio
1033802657	MIGUEL ANGEL CAPERA			Asistio
1031173337	JERSSON DAVID PINZON			No asistio
N37665313182	ENOT ALEXANDER DOMINGUEZ			Asistio
1023405220	HOSTYN VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-18	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo atras			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se empieza la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se hara competencia de la persona que dure mas tiempo haciendo el mosquito TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-23	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo adelante rollo atras rollo adelante spagat rollo atras spagat saltos basicos			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas minitramp			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se iniciara con la explicacion de lo basico para los nuevos ejercicios para ello se pasara a enseñar los saltos basicos en donde se les indicara los saltos extension, saltos agrupados , saltos carpados y pescadito, por otra parte se realizaran la enseñanza de la tecnica de salto para luego pasar al minitramp, por otra parte Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se continua la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se buscara hacer los saltos mas altos en el trampolin TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033802398	ASHLEY MARIANNE PEREZ			Asistio
1206220445	EMILY SOFIA BAQUERO			Asistio
1023407741	GRACE DELANEY BERNAL			Asistio
N37665360989	FABIANA VICTORIA ROQUE			No asistio
N37665256915	WILEIVIMAR NAZARETH BARRIOS			Asistio
1025075397	SARA GABRIELA TORRES			Asistio
1025075398	SOL MARIANA TORRES			Asistio
1021690442	GELEN VALENTINA DUCUARA			No asistio
N37666518330	GLEIDYSMAR SOFIA GONZALEZ			Asistio
N37665426195	AIMAR CHIQUINQUIRA QUINTERO			Asistio
1104952704	MARIA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1110062604	HELLEN LUCIA ESPINOSA			Asistio
1027297491	ANGEL STIVEN CUESTAS			No asistio
1063305603	MATIAS ANDRES GONZALEZ			Asistio
1016737661	JHOJAN ESTEBAN MAYA			Asistio
1033789000	ANDRES FELIPE BOLIVAR			Asistio
1028792266	ANDY JOSUE BETANCOURT			Asistio
1123976250	CARLOS REYNEL GUTIERREZ			Asistio
1033804687	NICK HOYOS			Asistio
1122531124	ANDY JHOSED CRUZ			Asistio
1033805671	DANIEL ALEJANDRO TORRES			Asistio
1033802657	MIGUEL ANGEL CAPERA			Asistio
1031173337	JERSSON DAVID PINZON			No asistio
N37665313182	ENOT ALEXANDER DOMINGUEZ			Asistio
1023405220	HOSTYN VARGAS			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-25	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo adelante rollo atras rollo adelante spagat rollo atras spagat saltos basicos			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas minitramp			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se iniciara con la explicacion de lo basico para los nuevos ejercicios para ello se pasara a enseñar los saltos basicos en donde se les indicara los saltos extension, saltos agrupados , saltos carpados y pescadito, por otra parte se realizaran la enseñanza de la tecnica de salto para luego pasar al minitramp, por otra parte Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se continua la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se buscara hacer los saltos mas altos en el trampolin TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico la capacidad motriz, en dirección a al especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales para la practica de la gimnasia

COGNITIVA :

Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas .

PSICOSOCIAL :

Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :

COMPRENDO LAS NOCIONES BASICAS DE LOS SALTOS MANEJA LAS CONDICIONES ATLÉTICAS POR MEDIO DE LOS SALTOS Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia

SUBTEMAS :

Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completo problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

IMPLEMENTACION :

espacio libre y seguro colchonetas minitramp

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda, posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios y juegos para la activacion de todo el grupo.

TIEMPO
organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se explicaran las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omoplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostadolevantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se le asignara un numero a cada posición y el formador o una persona que este de acompañante dirá estos números al azar y el estudiante tendrá que cambiar rápidamente cada que cambie de posición dirá el nombre de un animal que se le venga a la cabeza con relación a la posición que esta haciendo, se empezara a explicar los saltos básicos de la gimnasia.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
SE HARA UNA COMPETENCIA DE LA PERSONA QUE DURE MAS TIEMPO HACIENDO EL ARCO

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo.

TIEMPO
25 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (JOSE ANTONIO RICAURTE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-11-01	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico la capacidad motriz, en dirección a al especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales para la practica de la gimnasia

COGNITIVA :

Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas .

PSICOSOCIAL :

Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :

COMPRENDO LAS NOCIONES BASICAS DE LOS SALTOS MANEJA LAS CONDICIONES ATLÉTICAS POR MEDIO DE LOS SALTOS Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia

SUBTEMAS :

Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completo problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

IMPLEMENTACION :

espacio libre y seguro colchonetas minitramp

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda, posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios y juegos para la activacion de todo el grupo.

TIEMPO
organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se explicaran las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omoplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostadolevantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se le asignara un numero a cada posición y el formador o una persona que este de acompañante dirá estos números al azar y el estudiante tendrá que cambiar rápidamente cada que cambie de posición dirá el nombre de un animal que se le venga a la cabeza con relación a la posición que esta haciendo, se empezara a explicar los saltos básicos de la gimnasia.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
SE HARA UNA COMPETENCIA DE LA PERSONA QUE DURE MAS TIEMPO HACIENDO EL ARCO

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo.

TIEMPO
25 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-01	4. HORA:	Martes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como las posicion agrupada, carpada y extendida para posteriormente empezar con el trabajo de rollos.			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el cuidado de mi entorno.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular . TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo. TIEMPO 5 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CARLOS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222212799	ISABELA JIMENEZ			Asistio
1025558889	DANNA SOFIA CHACON			Asistio
1188224242	DANNA SALOME CASO			No asistio
1011243426	DANNA VALENTINA BONZA			Asistio
1033812797	DANNA SOFIA VILLA			Asistio
1070624807	ALISSON ORIANA ORTEGA			Asistio
1033814215	HANNA SALOME APONTE			Asistio
N37665897014	VANESSA MARITZA ROMERO			Asistio
1094448765	BRIATNY SOFIA MESA			Asistio
1027537695	ASHLEY ISABELLA GARCIA			Asistio
1033813055	ANDREA SIOMARA ORTEGA			Asistio
1033810722	EMILY JHOHANA REYES			Asistio
1033815828	SARAH ISABELLA BOTELLO			Asistio
1025154394	IKER THOMAS LOZANO			Asistio
1033813085	SAMUEL ALEXANDER MOLINA			Asistio
1033810506	CRISTIAN ALBERTO ORTIZ			Asistio
1094833613	JORNAIKER ALBERTO CARDENAS			Asistio
1033821878	KEIBER JHOEL VARGAS			No asistio
1033814684	IAN JOSEPH MARULANDA			Asistio
N37665163960	DYLAN MARLAIS CASTRO			Asistio
1033814561	ALLAN SAMUEL LEON			No asistio
1020792701	JULIAN ESTEBAN CASO			Asistio
1146139225	ADRIAN BARRETO			Asistio
1033816783	JARED MATIAS BARBOSA			Asistio
1028792198	ANGEL DAVID BENAVIDES			Asistio
1028878862	JUAN DAVID SANCHEZ			Asistio
1016742092	JUAN JOSE MANCERA			Asistio
12338985261	SANTIAGO SANABRIA			Asistio
1041270167	JULIAN STIVEN BURGOS			Asistio
1027537195	JAIDER ANDRES BOLAÑOS			No asistio
N37665870417	DULCE XIMENA MONTEIRO			Asistio
1033808699	SARA VALENTINA SANCHEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-03	4. HORA:	Jueves,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como las posicion agrupada, carpada y extendida para posteriormente empezar con el trabajo de rollos.			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el cuidado de mi entorno.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular . TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo. TIEMPO 5 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CARLOS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222212799	ISABELA JIMENEZ			Asistio
1025558889	DANNA SOFIA CHACON			Asistio
1188224242	DANNA SALOME CASO			Asistio
1011243426	DANNA VALENTINA BONZA			Asistio
1033812797	DANNA SOFIA VILLA			Asistio
1070624807	ALISSON ORIANA ORTEGA			Asistio
1033814215	HANNA SALOME APONTE			Asistio
N37665897014	VANESSA MARITZA ROMERO			Asistio
1094448765	BRIATNY SOFIA MESA			Asistio
1027537695	ASHLEY ISABELLA GARCIA			No asistio
1033813055	ANDREA SIOMARA ORTEGA			Asistio
1033810722	EMILY JHOHANA REYES			Asistio
1033815828	SARAH ISABELLA BOTELLO			Asistio
1025154394	IKER THOMAS LOZANO			Asistio
1033813085	SAMUEL ALEXANDER MOLINA			Asistio
1033810506	CRISTIAN ALBERTO ORTIZ			Asistio
1094833613	JORNAIKER ALBERTO CARDENAS			Asistio
1033821878	KEIBER JHOEL VARGAS			Asistio
1033814684	IAN JOSEPH MARULANDA			Asistio
N37665163960	DYLAN MARLAIS CASTRO			No asistio
1033814561	ALLAN SAMUEL LEON			Asistio
1020792701	JULIAN ESTEBAN CASO			Asistio
1146139225	ADRIAN BARRETO			Asistio
1033816783	JARED MATIAS BARBOSA			Asistio
1028792198	ANGEL DAVID BENAVIDES			Asistio
1028878862	JUAN DAVID SANCHEZ			Asistio
1016742092	JUAN JOSE MANCERA			Asistio
12338985261	SANTIAGO SANABRIA			Asistio
1041270167	JULIAN STIVEN BURGOS			No asistio
1027537195	JAIDER ANDRES BOLAÑOS			Asistio
N37665870417	DULCE XIMENA MONTEIRO			Asistio
1033808699	SARA VALENTINA SANCHEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-15	4. HORA:	Martes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo atras			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se empieza la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se hara competencia de la persona que dure mas tiempo haciendo el mosquito TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CARLOS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222212799	ISABELA JIMENEZ			Asistio
1025558889	DANNA SOFIA CHACON			Asistio
1188224242	DANNA SALOME CASO			Asistio
1011243426	DANNA VALENTINA BONZA			Asistio
1033812797	DANNA SOFIA VILLA			Asistio
1070624807	ALISSON ORIANA ORTEGA			Asistio
1033814215	HANNA SALOME APONTE			Asistio
N37665897014	VANESSA MARITZA ROMERO			Asistio
1094448765	BRIATNY SOFIA MESA			Asistio
1027537695	ASHLEY ISABELLA GARCIA			No asistio
1033813055	ANDREA SIOMARA ORTEGA			Asistio
1033810722	EMILY JHOHANA REYES			Asistio
1033815828	SARAH ISABELLA BOTELLO			No asistio
1025154394	IKER THOMAS LOZANO			Asistio
1033813085	SAMUEL ALEXANDER MOLINA			Asistio
1033810506	CRISTIAN ALBERTO ORTIZ			Asistio
1094833613	JORNAIKER ALBERTO CARDENAS			Asistio
1033821878	KEIBER JHOEL VARGAS			Asistio
1033814684	IAN JOSEPH MARULANDA			No asistio
N37665163960	DYLAN MARLAIS CASTRO			No asistio
1033814561	ALLAN SAMUEL LEON			Asistio
1020792701	JULIAN ESTEBAN CASO			Asistio
1146139225	ADRIAN BARRETO			Asistio
1033816783	JARED MATIAS BARBOSA			Asistio
1028792198	ANGEL DAVID BENAVIDES			Asistio
1028878862	JUAN DAVID SANCHEZ			Asistio
1016742092	JUAN JOSE MANCERA			Asistio
12338985261	SANTIAGO SANABRIA			Asistio
1041270167	JULIAN STIVEN BURGOS			No asistio
1027537195	JAIDER ANDRES BOLAÑOS			Asistio
N37665870417	DULCE XIMENA MONTEIRO			Asistio
1033808699	SARA VALENTINA SANCHEZ			No asistio
1033805956	LAUREN SOFIA BETANCOUR			No asistio
1071988450	ALISSON JULIETH SUAREZ			No asistio
1033809997	ALAN JESUS FORERO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-17	4. HORA:	Jueves,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo atras			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se empieza la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se hara competencia de la persona que dure mas tiempo haciendo el mosquito TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CARLOS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Jueves,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222212799	ISABELA JIMENEZ			Asistio
1025558889	DANNA SOFIA CHACON			Asistio
1188224242	DANNA SALOME CASO			Asistio
1011243426	DANNA VALENTINA BONZA			Asistio
1033812797	DANNA SOFIA VILLA			Asistio
1070624807	ALISSON ORIANA ORTEGA			Asistio
1033814215	HANNA SALOME APONTE			Asistio
N37665897014	VANESSA MARITZA ROMERO			Asistio
1094448765	BRIATNY SOFIA MESA			Asistio
1027537695	ASHLEY ISABELLA GARCIA			Asistio
1033813055	ANDREA SIOMARA ORTEGA			Asistio
1033810722	EMILY JHOHANA REYES			Asistio
1033815828	SARAH ISABELLA BOTELLO			Asistio
1025154394	IKER THOMAS LOZANO			Asistio
1033813085	SAMUEL ALEXANDER MOLINA			Asistio
1033810506	CRISTIAN ALBERTO ORTIZ			Asistio
1094833613	JORNAIKER ALBERTO CARDENAS			Asistio
1033821878	KEIBER JHOEL VARGAS			Asistio
1033814684	IAN JOSEPH MARULANDA			No asistio
N37665163960	DYLAN MARLAIS CASTRO			Asistio
1033814561	ALLAN SAMUEL LEON			Asistio
1020792701	JULIAN ESTEBAN CASO			Asistio
1146139225	ADRIAN BARRETO			Asistio
1033816783	JARED MATIAS BARBOSA			Asistio
1028792198	ANGEL DAVID BENAVIDES			Asistio
1028878862	JUAN DAVID SANCHEZ			Asistio
1016742092	JUAN JOSE MANCERA			Asistio
12338985261	SANTIAGO SANABRIA			Asistio
1041270167	JULIAN STIVEN BURGOS			Asistio
1027537195	JAIDER ANDRES BOLAÑOS			Asistio
N37665870417	DULCE XIMENA MONTEIRO			Asistio
1033808699	SARA VALENTINA SANCHEZ			Asistio
1033805956	LAUREN SOFIA BETANCOUR			Asistio
1071988450	ALISSON JULIETH SUAREZ			Asistio
1033809997	ALAN JESUS FORERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-22	4. HORA:	Martes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo adelante rollo atras rollo adelante spagat rollo atras spagat saltos basicos			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas minitramp			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se iniciara con la explicacion de lo basico para los nuevos ejercicios para ello se pasara a enseñar los saltos basicos en donde se les indicara los saltos extension, saltos agrupados , saltos carpados y pescadito, por otra parte se realizaran la enseñanza de la tecnica de salto para luego pasar al minitramp, por otra parte Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se continua la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se buscara hacer los saltos mas altos en el trampolin TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CARLOS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-22	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Martes,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222212799	ISABELA JIMENEZ			No asistio
1025558889	DANNA SOFIA CHACON			Asistio
1188224242	DANNA SALOME CASO			Asistio
1011243426	DANNA VALENTINA BONZA			No asistio
1033812797	DANNA SOFIA VILLA			Asistio
1070624807	ALISSON ORIANA ORTEGA			Asistio
1033814215	HANNA SALOME APONTE			Asistio
N37665897014	VANESSA MARITZA ROMERO			Asistio
1094448765	BRIATNY SOFIA MESA			Asistio
1027537695	ASHLEY ISABELLA GARCIA			Asistio
1033813055	ANDREA SIOMARA ORTEGA			Asistio
1033810722	EMILY JHOHANA REYES			Asistio
1033815828	SARAH ISABELLA BOTELLO			No asistio
1025154394	IKER THOMAS LOZANO			Asistio
1033813085	SAMUEL ALEXANDER MOLINA			Asistio
1033810506	CRISTIAN ALBERTO ORTIZ			Asistio
1094833613	JORNAIKER ALBERTO CARDENAS			Asistio
1033821878	KEIBER JHOEL VARGAS			Asistio
1033814684	IAN JOSEPH MARULANDA			Asistio
N37665163960	DYLAN MARLAIS CASTRO			Asistio
1033814561	ALLAN SAMUEL LEON			Asistio
1020792701	JULIAN ESTEBAN CASO			Asistio
1146139225	ADRIAN BARRETO			Asistio
1033816783	JARED MATIAS BARBOSA			Asistio
1028792198	ANGEL DAVID BENAVIDES			Asistio
1028878862	JUAN DAVID SANCHEZ			Asistio
1016742092	JUAN JOSE MANCERA			Asistio
12338985261	SANTIAGO SANABRIA			Asistio
1041270167	JULIAN STIVEN BURGOS			Asistio
1027537195	JAIDER ANDRES BOLAÑOS			Asistio
N37665870417	DULCE XIMENA MONTEIRO			Asistio
1033808699	SARA VALENTINA SANCHEZ			No asistio
1033805956	LAUREN SOFIA BETANCOUR			No asistio
1071988450	ALISSON JULIETH SUAREZ			Asistio
1033809997	ALAN JESUS FORERO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-24	4. HORA:	Jueves,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo adelante rollo atras rollo adelante spagat rollo atras spagat saltos basicos			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas minitramp			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se iniciara con la explicacion de lo basico para los nuevos ejercicios para ello se pasara a enseñar los saltos basicos en donde se les indicara los saltos extension, saltos agrupados , saltos carpados y pescadito, por otra parte se realizaran la enseñanza de la tecnica de salto para luego pasar al minitramp, por otra parte Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se continua la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se buscara hacer los saltos mas altos en el trampolin TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-29	4. HORA:	Martes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico la capacidad motriz, en dirección a al especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales para la practica de la gimnasia

COGNITIVA :

Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas .

PSICOSOCIAL :

Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :

COMPRENDO LAS NOCIONES BASICAS DE LOS SALTOS MANEJA LAS CONDICIONES ATLÉTICAS POR MEDIO DE LOS SALTOS Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia

SUBTEMAS :

Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completo problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

IMPLEMENTACION :

espacio libre y seguro colchonetas minitramp

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda, posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios y juegos para la activacion de todo el grupo.

TIEMPO
organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se explicaran las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omoplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostadolevantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se le asignara un numero a cada posición y el formador o una persona que este de acompañante dirá estos números al azar y el estudiante tendrá que cambiar rápidamente cada que cambie de posición dirá el nombre de un animal que se le venga a la cabeza con relación a la posición que esta haciendo, se empezara a explicar los saltos básicos de la gimnasia.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
SE HARA UNA COMPETENCIA DE LA PERSONA QUE DURE MAS TIEMPO HACIENDO EL ARCO

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo.

TIEMPO
25 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-31	4. HORA:	Jueves,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico la capacidad motriz, en dirección a al especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales para la practica de la gimnasia

COGNITIVA :

Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas .

PSICOSOCIAL :

Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :

COMPRENDO LAS NOCIONES BASICAS DE LOS SALTOS MANEJA LAS CONDICIONES ATLÉTICAS POR MEDIO DE LOS SALTOS Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia

SUBTEMAS :

Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completo problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

IMPLEMENTACION :

espacio libre y seguro colchonetas minitramp

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda, posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios y juegos para la activacion de todo el grupo.

TIEMPO
organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se explicaran las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omoplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostadolevantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se le asignara un numero a cada posición y el formador o una persona que este de acompañante dirá estos números al azar y el estudiante tendrá que cambiar rápidamente cada que cambie de posición dirá el nombre de un animal que se le venga a la cabeza con relación a la posición que esta haciendo, se empezara a explicar los saltos básicos de la gimnasia.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
SE HARA UNA COMPETENCIA DE LA PERSONA QUE DURE MAS TIEMPO HACIENDO EL ARCO

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo.

TIEMPO
25 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-02	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como las posicion agrupada, carpada y extendida para posteriormente empezar con el trabajo de rollos.			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el cuidado de mi entorno.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular . TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo. TIEMPO 5 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CARLOS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033812027	MARIA JOSE PINILLA			Asistio
1033822265	DANIS SOFIA AVELLA			Asistio
1074013130	SOFIA MORALES			Asistio
1150189004	Luciana Pulido			Asistio
1033820276	MIA IXCHEL LARGO			Asistio
1039706321	MAYTE CARVAJAL			Asistio
1033819479	VALERIA MORENO			Asistio
1033822302	JULIETA HERNANDEZ			Asistio
1033817412	MARIA FERNANDA ROA			Asistio
1025079050	LUCIANA NAVARRO			Asistio
1014998919	NICOLLE ARIANA VALBUENA			Asistio
1027539058	LUCIANA GARCIA			Asistio
1033821658	ISABELLA SANTOS			Asistio
1028672494	DANIA SALOME MIRANDA			Asistio
1011109324	AYLIN JIMENA DIAZ			Asistio
1063367839	MATEO ARRIETA			Asistio
1023980166	LIAM VARGAS			Asistio
1033816212	JERONIMO RODRIGUEZ			Asistio
1140933400	ADRIAN MATIAS MURILLO			Asistio
1034790363	IAN MATIAS JAIME			No asistio
N37665627819	YENDRI JOSUE ROA			Asistio
1033815710	EDUAR CAMILO MENDEZ			Asistio
1033814893	IAN SANTIAGO CANTE			Asistio
1011251872	SAMUEL DANIEL BAQUERO			Asistio
1033817018	HANSEL DEMIAN ARAGON			Asistio
1025562417	GABRIEL MATIAS PULIDO			Asistio
1033817702	DEREK MATHIAS MEJIA			Asistio
1021692638	MASSIEL SAMANTHA WILCHES			Asistio
1233908608	AVRIL LUCIANA MARTINEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-04	4. HORA:	Viernes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como las posicion agrupada, carpada y extendida para posteriormente empezar con el trabajo de rollos.			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el cuidado de mi entorno.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular . TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Hacer el rollito hacia adelante perfecto sin dar pasos ni caerse lanzando unas medias y atrapándolas de nuevo. TIEMPO 5 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CARLOS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Viernes,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033812027	MARIA JOSE PINILLA			Asistio
1033822265	DANIS SOFIA AVELLA			Asistio
1074013130	SOFIA MORALES			Asistio
1150189004	Luciana Pulido			No asistio
1033820276	MIA IXCHEL LARGO			Asistio
1039706321	MAYTE CARVAJAL			Asistio
1033819479	VALERIA MORENO			Asistio
1033822302	JULIETA HERNANDEZ			Asistio
1033817412	MARIA FERNANDA ROA			Asistio
1025079050	LUCIANA NAVARRO			No asistio
1014998919	NICOLLE ARIANA VALBUENA			Asistio
1027539058	LUCIANA GARCIA			No asistio
1033821658	ISABELLA SANTOS			No asistio
1028672494	DANIA SALOME MIRANDA			Asistio
1011109324	AYLIN JIMENA DIAZ			Asistio
1063367839	MATEO ARRIETA			Asistio
1023980166	LIAM VARGAS			Asistio
1033816212	JERONIMO RODRIGUEZ			No asistio
1140933400	ADRIAN MATIAS MURILLO			No asistio
1034790363	IAN MATIAS JAIME			Asistio
N37665627819	YENDRI JOSUE ROA			Asistio
1033815710	EDUAR CAMILO MENDEZ			Asistio
1033814893	IAN SANTIAGO CANTE			Asistio
1011251872	SAMUEL DANIEL BAQUERO			Asistio
1033817018	HANSEL DEMIAN ARAGON			Asistio
1025562417	GABRIEL MATIAS PULIDO			Asistio
1033817702	DEREK MATHIAS MEJIA			Asistio
1021692638	MASSIEL SAMANTHA WILCHES			Asistio
1233908608	AVRIL LUCIANA MARTINEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-16	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo atras			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se empieza la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se hara competencia de la persona que dure mas tiempo haciendo el mosquito TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CARLOS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033812027	MARIA JOSE PINILLA			Asistio
1033822265	DANIS SOFIA AVELLA			Asistio
1074013130	SOFIA MORALES			Asistio
1150189004	Luciana Pulido			No asistio
1033820276	MIA IXCHEL LARGO			Asistio
1039706321	MAYTE CARVAJAL			Asistio
1033819479	VALERIA MORENO			Asistio
1033822302	JULIETA HERNANDEZ			Asistio
1033817412	MARIA FERNANDA ROA			Asistio
1025079050	LUCIANA NAVARRO			No asistio
1014998919	NICOLLE ARIANA VALBUENA			Asistio
1027539058	LUCIANA GARCIA			Asistio
1033821658	ISABELLA SANTOS			Asistio
1028672494	DANIA SALOME MIRANDA			Asistio
1011109324	AYLIN JIMENA DIAZ			Asistio
1063367839	MATEO ARRIETA			Asistio
1023980166	LIAM VARGAS			Asistio
1033816212	JERONIMO RODRIGUEZ			Asistio
1140933400	ADRIAN MATIAS MURILLO			No asistio
1034790363	IAN MATIAS JAIME			Asistio
N37665627819	YENDRI JOSUE ROA			No asistio
1033815710	EDUAR CAMILO MENDEZ			Asistio
1033814893	IAN SANTIAGO CANTE			Asistio
1011251872	SAMUEL DANIEL BAQUERO			Asistio
1033817018	HANSEL DEMIAN ARAGON			Asistio
1025562417	GABRIEL MATIAS PULIDO			Asistio
1033817702	DEREK MATHIAS MEJIA			Asistio
1021692638	MASSIEL SAMANTHA WILCHES			No asistio
1233908608	AVRIL LUCIANA MARTINEZ			Asistio
1066576297	DULCE MARIA RODRIGUEZ			Asistio
1033822307	MARIA SOFIA VANEGAS			Asistio
1033822181	PATRICK ZULUAGA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-18	4. HORA:	Viernes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo atras			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se empieza la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se hara competencia de la persona que dure mas tiempo haciendo el mosquito TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-23	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo adelante rollo atras rollo adelante spagat rollo atras spagat saltos basicos			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas minitramp			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se iniciara con la explicacion de lo basico para los nuevos ejercicios para ello se pasara a enseñar los saltos basicos en donde se les indicara los saltos extension, saltos agrupados , saltos carpados y pescadito, por otra parte se realizaran la enseñanza de la tecnica de salto para luego pasar al minitramp, por otra parte Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se continua la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se buscara hacer los saltos mas altos en el trampolin TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SAN CARLOS			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2024-10-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Tunjuelito	
3. Hora:	Miercoles,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033812027	MARIA JOSE PINILLA			Asistio
1033822265	DANIS SOFIA AVELLA			No asistio
1074013130	SOFIA MORALES			Asistio
1150189004	Luciana Pulido			Asistio
1033820276	MIA IXCHEL LARGO			Asistio
1039706321	MAYTE CARVAJAL			Asistio
1033819479	VALERIA MORENO			No asistio
1033822302	JULIETA HERNANDEZ			Asistio
1033817412	MARIA FERNANDA ROA			Asistio
1025079050	LUCIANA NAVARRO			Asistio
1014998919	NICOLLE ARIANA VALBUENA			No asistio
1027539058	LUCIANA GARCIA			Asistio
1033821658	ISABELLA SANTOS			Asistio
1028672494	DANIA SALOME MIRANDA			Asistio
1011109324	AYLIN JIMENA DIAZ			Asistio
1063367839	MATEO ARRIETA			Asistio
1023980166	LIAM VARGAS			Asistio
1033816212	JERONIMO RODRIGUEZ			Asistio
1140933400	ADRIAN MATIAS MURILLO			Asistio
1034790363	IAN MATIAS JAIME			Asistio
N37665627819	YENDRI JOSUE ROA			No asistio
1033815710	EDUAR CAMILO MENDEZ			Asistio
1033814893	IAN SANTIAGO CANTE			Asistio
1011251872	SAMUEL DANIEL BAQUERO			Asistio
1033817018	HANSEL DEMIAN ARAGON			Asistio
1025562417	GABRIEL MATIAS PULIDO			Asistio
1033817702	DEREK MATHIAS MEJIA			Asistio
1021692638	MASSIEL SAMANTHA WILCHES			Asistio
1233908608	AVRIL LUCIANA MARTINEZ			No asistio
1066576297	DULCE MARIA RODRIGUEZ			No asistio
1033822307	MARIA SOFIA VANEGAS			Asistio
1033822181	PATRICK ZULUAGA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-25	4. HORA:	Viernes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar las habilidades basicas de la gimnasia desde la practica de las posturas basicas como el arco la velita para empezar con la combinacion de ejercicios			
COGNITIVA : Exploro y reconozco las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas			
PSICOSOCIAL : Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.			
LUDICA : Resuelvo las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia			
SUBTEMAS : postura agrupada postura carpada postura extendida posicion gimnastica vela arco rollo adelante rollo atras rollo adelante spagat rollo atras spagat saltos basicos			
IMPLEMENTACION : espacio libre y seguro colchonetas minitramp			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda y se plantearan las preguntas generadoras que permitan a los estudiantes identificar el centro de interés como un entorno protector y con sentido de pertenencia. posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular. TIEMPO organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se iniciara con la explicacion de lo basico para los nuevos ejercicios para ello se pasara a enseñar los saltos basicos en donde se les indicara los saltos extension, saltos agrupados , saltos carpados y pescadito, por otra parte se realizaran la enseñanza de la tecnica de salto para luego pasar al minitramp, por otra parte Se continuara repasando las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omóplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostado levantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se profundizara en los saltos gimnásticos, y si los estudiantes avanzan rápidamente se procederá empezar con ejercicios de posiciones invertidas que permitan mejorar el equilibrio en los estudiantes. y se continua la explicacion del rollo atras. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES se buscara hacer los saltos mas altos en el trampolin TIEMPO 5 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo. TIEMPO 25 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-10-30	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico la capacidad motriz, en dirección a al especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales para la practica de la gimnasia

COGNITIVA :

Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas .

PSICOSOCIAL :

Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :

COMPRENDO LAS NOCIONES BASICAS DE LOS SALTOS MANEJA LAS CONDICIONES ATLÉTICAS POR MEDIO DE LOS SALTOS Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia

SUBTEMAS :

Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completo problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

IMPLEMENTACION :

espacio libre y seguro colchonetas minitramp

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda, posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios y juegos para la activacion de todo el grupo.

TIEMPO
organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se explicaran las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omoplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostadolevantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se le asignara un numero a cada posición y el formador o una persona que este de acompañante dirá estos números al azar y el estudiante tendrá que cambiar rápidamente cada que cambie de posición dirá el nombre de un animal que se le venga a la cabeza con relación a la posición que esta haciendo, se empezara a explicar los saltos básicos de la gimnasia.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
SE HARA UNA COMPETENCIA DE LA PERSONA QUE DURE MAS TIEMPO HACIENDO EL ARCO

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo.

TIEMPO
25 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CARLOS (IED) (SAN CARLOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2024-11-01	4. HORA:	Viernes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Tunjuelito	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico la capacidad motriz, en dirección a al especificidad de la práctica física y corporal en reconocimiento de las habilidades físicas, cognitivas y sensoriales para la practica de la gimnasia

COGNITIVA :

Integro conceptos básicos de las habilidades propias de la gimnasia a través de actividades didácticas .

PSICOSOCIAL :

Tengo sentido de pertenencia en mi contexto para la practica de actividades que permitan el conocimiento de mi cuerpo y generar un autoconocimiento.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés.

TEMA :

COMPRENDO LAS NOCIONES BASICAS DE LOS SALTOS MANEJA LAS CONDICIONES ATLÉTICAS POR MEDIO DE LOS SALTOS Posturas basicas de la gimnasia ejercicios basicos de la gimnasia

SUBTEMAS :

Practico las nociones básicas de los saltos por medio de ejercicios de salto con elementos y sin elementos. Completo problemas motrices por medio de diferentes tipos de salto. Elaboro mi propio Juego de relevos que involucren los saltos aprendidos.

IMPLEMENTACION :

espacio libre y seguro colchonetas minitramp

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se dará la bienvenida a los estudiantes a las clases sincrónicas de la jornada escolar complementaria, en donde trabajaremos el centro de interés de gimnasia, se les hablara acerca de todos los beneficios que el deporte nos brinda, posteriormente se mencionaran los elementos necesarios para la realización de la clase y se procederá a hacer la movilidad articular de manera caudal cefálica y se explicara la importancia del calentamiento dentro de una actividad deportiva. luego se procederá a hacer una activación Cardiovascular con un serie de ejercicios y juegos para la activacion de todo el grupo.

TIEMPO
organizacion 10min movilidad articular 5min activacion cardio vascular 15 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se explicaran las posiciones básicas de la cunita(acostado rodillas al pecho meciéndose) la vela (posición invertida piernas juntas con apoyo en los omoplatos) la plancha(postura boca abajo con apoyo en los codos y la punta de los pies, el cuerpo completamente derecho) canoa boca arriba (postura ahuecada boca arriba acostadolevantando un poco la espada y los pies) canoa boca abajo(acostado boca abajo levantando brazos y piernas extendidas) arco (postura con manos y pies en el piso boca arriba y formando un arco con la espalda) Se le asignara un numero a cada posición y el formador o una persona que este de acompañante dirá estos números al azar y el estudiante tendrá que cambiar rápidamente cada que cambie de posición dirá el nombre de un animal que se le venga a la cabeza con relación a la posición que esta haciendo, se empezara a explicar los saltos básicos de la gimnasia.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
SE HARA UNA COMPETENCIA DE LA PERSONA QUE DURE MAS TIEMPO HACIENDO EL ARCO

TIEMPO
5 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se terminara la sesión haciendo estiramiento enfocándolo en los ejercicios de spagat, split y estiramiento escapolohumeral, por ultimo se hará una retroalimentacion de lo trabajado en las sesiones anteriores. y se organizara el espacio de trabajo.

TIEMPO
25 min

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	VICTOR HUGO MURILLO VERA		COORDINADOR	Viviana Sanchez Forero			
FECHA REVISIÓN	2024-10-21 23:33:20		Mes	Octubre			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SAN CARLOS (IED)	JOSE ANTONIO RICAURTE,	1	Martes,10:30:00,12:30:00 1-15-22-29 Jueves,10:30:00,12:30:00 3-17-24-31	1-3-15-17		30	14
	JOSE ANTONIO RICAURTE,	2	Miercoles,10:30:00,12:30:00 2-16-23-30 Viernes,10:30:00,12:30:00 4-18-25	2-4-16	18		
	SAN CARLOS,	3	Martes,12:45:00,14:45:00 1-15-22-29 Jueves,12:45:00,14:45:00 3-17-24-31	1-3-15-17			
	SAN CARLOS,	4	Miercoles,12:45:00,14:45:00 2-16-23-30 Viernes,12:45:00,14:45:00 4-18-25	2-4-16	18		