PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-06-05	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Establece con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Aplica las habilidades biopsicosociales como fomento para el reconocimiento de las emociones.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Resistencia, Saltos.

SUBTEMAS :
Aerobica, Salto frontal, lateral, Saltos con aro.

IMPLEMENTACION :
Instrumento, cinta o lazos para hacer el zigzag, diferentes objetos, un aro.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Lamado a lista. 2. Bienvenida a la clase y tomar en cuenta las normas o acuerdos de clase. 3. Movilidad articular de forma descendente (cabeza, hombros, codos, muñecas, cintura, piernas, rodillas, tobillos) 4. Trotar libremente por espacio (hacia adelante, hacia atrás, en linea recta, en zigzag, ascendente y descendente. 5. Trotar de diversas maneras: en puntas de pies, en los talones, con el borde interno y con el borde externo del pie. 6. Trotar en diferntes ritmos: lento, rápido, muy rápido. Se usa un intrumento para marcarlo como una pandereta, un tambor, unas maracas o simplemente con palmadas. 7. Trotar formando diferntes figuras: círculos, cuadrados y triangulos. 8. Realizamos un juego como el Gato y el ratón, Pisar la cola, el lobo, perros y venados.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Se dibuja una línea en el suelo en forma de zigzag o de gusanito, vamos a saltar sobre la línea con los pies juntos como lo hacen los conejos. 2. Saltar a través de diferentes obstáculos distribuidos de manera que no causen ningún peligro; logrando cruzar uno a uno por encima. 3. Colocar cuerdas o otros objetos a una altura de 25 cm, saltar sobre ellas y al regresar, pasar por debajo reptando. 4. Colocar en el suelo aros esparcidos por el campo de juego; a la señal del dirigente, los niños saltan por encima de los aros. 5. Variar el ejercicio anterior; los niños trotan alrededor de los aros, luego saltan adentro con los pies juntos y con un solo pie. Saltar por el contorno, afuera y adentro del aro. 6. Saltar aros en movimiento: un compañero empuja el arona ras del piso y el otro salta el aro con las piernas abiertas. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Hacer rodar el aro con una mano; a la señal, el niño corre paara rebasar el aro y saltar con los pies juntos. 2. Tomar un aro con las dos manos, ubicandolo detras de las piernas y saltar dentro de le como si fuera un lazo (se mueve el aro hacia adelante por encima de la cabeza y cuando llegue al frente de los pies saltarlo y seguirlo haciendo, contavilizando el mayor numero de saltos si equivocarse).

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Juego de la familia Oso (papa oso, mamá oso, hijo oso, hija oso) se hace una fila uno detras del otro; al menciaonar alguno de los osos, este debe salir corriendo hasta el final de la fila, cruzar por debajo de las piernas de todos, al terminar, ir corriendo a la linea de meta y regresar en el menor tiempo posible. 2. Caminar por too el espacio a diferentes ritmos, rápido, medio, lento y muy lento. 3. Estiramiento un pequeño split, spagat, carpado, arco. 4. Retroalimentación y pequeña charla del derecho a la familia, apartir del juego de la familia oso.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-06-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:15:00,12:15:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	Asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	Asistio
1220223757	MATHIAS ALFONSO	No asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	Asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	No asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio