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:	2025-06-03	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina formas basicas de movimiento como rollo a tras, y las diferentes combiaciones rollo a tras-spagat.

COGNITIVA :
Domina los pocesos de interaccion con los que los rodea comprendiendo la percepcion de los juegos y actividades realizadas.

PSICOSOCIAL :
Domina los derechos creando escenarios donde se evidencie el derecho a expresarse libremente por medio de las emociones.

LUDICA :
Participa en los juegos que se le prsenta sobre enlaces y combinaciones rollo a tras y espagat.

TEMA :
Fundamentos de suelo - enlaces : rollo a tras, espagat o abertura de piernas.

SUBTEMAS :
Capacidades coordinativas: rodamientos.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas o cobijas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Acogida y bienvenida a la sesion de clase , Saludo , respectivo llamado a lista , y compartir el estado animico para saber en que actitud vienen los niños . Explicacion de las actividades, acuerdos , reglas para el desarrollo de la clase . Recordar las tematicas anteriores para reforzar lo visto . Movimiento articular de todas las partes del cuerpo, muñecas, brazos, hombros, cabeza, tronco, cintura, piernas , y pies, movimintos de extension, flexion, circunduccion, adubcion , aduccion locomocion: caminar, trotar, correr, saltar, correr de frente, de espalda, de lado, diagonal, van realizando las acciones a la voz del profesor. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Acogida y bienvenida a la sesion de clase , Saludo , respectivo llamado a lista , y compartir el estado animico para saber en que actitud vienen los niños . Explicacion de las actividades, acuerdos , reglas para el desarrollo de la clase . Recordar las tematicas anteriores para reforzar lo visto . Movimiento articular de todas las partes del cuerpo, muñecas, brazos, hombros, cabeza, tronco, cintura, piernas , y pies, movimintos de extension, flexion, circunduccion, adubcion , aduccion locomocion: caminar, trotar, correr, saltar, correr de frente, de espalda, de lado, diagonal, van realizando las acciones a la voz del profesor. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"La habilidad gimnastica de suelo rollo a tras se realiza primero con una explicacion y demostracion del ejercicio donde se evidencie las fases del ejercicio . se comienza con tres ejercicios educativos : balanceos o mesedora abrazando las rodillas, el segundo ya no abraza las rodillas con las manos sino que las manos van al lado de las orejas y se hace el balanceo rodando la espalda por el piso, y el tercer educativo ya va con el balanceo desde posicion de cuclilla con rodillas pegadas al pecho y casi dando ya el rollo a tras. 1. posicion inicial, se inicia en posicion de pie, 2. desequilicrio, sentado en posicion de cuclillas con las manos a las altura de las orejas. 3. impuso, separacion de los pies del suelo, movimiento rapido de envolvimiento. 4. rodamiento. la espalda toma contacto sucesivamente hasta la zona cervical y manos apoyadas por detras de los hombros 5. recuperacion, los pies buscan el suelo (Trabajo de refuerzo , Enfasis rollo hacia atras) Ejercicios de felxibilidad. Realizar trabajos repetitivos y educativos con elementos tales como : 1. las manos en el piso 2. Espagat lanzando el globo hacia arriba 10 repeticiones"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
El reto consiste en realizar dos rollos a tras , y seguido un espagat o abertura de piernas durante 20 segundos

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-06-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	Asistio
1141355992	JERONIMO SERRANO	Asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	No asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1233504403	MANUEL FERNANDO HERNANDEZ	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	No asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	Asistio
1146138310	ALEJANDRA FERNANDEZ	Asistio
1233502984	AROON MATHIAS TORRADO	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	No asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA VELASQUEZ	Asistio