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,12:15:00,14:15:00
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,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 18	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	No asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	Asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1233504403	MANUEL FERNANDO HERNANDEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	Asistio
1146138310	ALEJANDRA FERNANDEZ	No asistio
1233502984	AROON MATHIAS TORRADO	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	Asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA VELASQUEZ	Asistio