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:	2025-06-17	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuta ejercicios de fuerza tanto del tren superior como inferior, a través de su peso corporal.

COGNITIVA :
Reconoce las capacidades físicas como la fuerza para el desarrollo de sus habilidades en los diferentes ejercicios gimnásticos.

PSICOSOCIAL :
Reconoce la importancia en gestionar sus emociones por medio de actividades ludicas.

LUDICA :
Participa en la ejecución y organización de juegos recreativos a través del movimiento desarrollando la fuerza.

TEMA :
Fuerza.

SUBTEMAS :
Posturas basicas, mosquito, agrupado, carpado.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo, llamado a lista, explicación del objetivo de la clase, movimiento articular, calentamiento: juego lúdico lucha de zumos, para esta actividad debe invitar a un familiar, se ubica uno al lado opuesto del otro y una distancia determinada, se ubican de pie con las piernas separadas en línea recta, extienden sus brazo derecho y se cogen de las manos, el objetivo del juego es ejercer fuerza con el brazo y hacer que su compañero de un pasa hacia adelante o hacia atrás

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. El estudiante se ubica de frente a una pared en posición de cuclillas, colocara su cabeza cerca a la pared, flexionara sus brazos a un ángulo de 90° y los colocara hacia adelante dela cabeza y a la anchura de los hombros, formando un triángulo entre la cabeza y las manos, colocara la rodilla del pie derecho en el codo derecho y la rodilla del pie izquierdo en el codo izquierdo levantando sus pies. esta posición la mantendremos por 20 segundos y lo repetimos veces 3 veces. 2. El mismo ejercicio anterior, pero lo realizaremos sin ayuda de la pared, esta posición la mantendremos por 20 segundos y lo repetimos veces 3 veces. 3. Nos acostamos boca arriba sobre la colchoneta, cuerpo totalmente extendido, llevamos los brazos extendidos hacia atrás de la cabeza, levantamos las piernas sin flexionarlas, inclinamos el tronco hacia adelante y trataremos de tocar con las manos los pies. Repetimos 4 veces el ejercicio descansamos, volvemos a repetirlo, descansamos y toman agua y repetimos el ejercicio. 4. Acostados boca arriba, cuerpo totalmente extendido brazos a los lados, levantamos los pies sin flexionarlos a la altura de la cadera. Repetimos 3 veces el ejercicio descansamos, volvemos a repetirlo, descansamos y toman agua y repetimos el ejercicio. 5. Nos ubicamos de pie, unimos compás de las piernas, luego realizamos un salto tratando de llevar las piernas al frente sin flexionarlas. Repetimos 3 veces el ejercicio descansamos, volvemos a repetirlo, descansamos y toman agua y repetimos el ejercicio. 6. El mismo ejercicio anterior, pero vamos a tratar de tocar la punta de los pies con las manos. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Para este juego vamos a invitar a un compañero, nos acostamos boca arriba y uno al frente del otro a una distancia determinada y al frente de los pies colocamos varias pelotas de papel o balones y atrás de las cabezas colocamos una caja, el juego consiste en coger las pelotas con los pies y llevarlas hacia la caja sin flexionar las piernas, gana la persona que lleve más pelotas a la caja.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento del tren superior e inferior y retroalimentación de la clase. Estiramiento del tren superior e inferior y retroalimentación de la clase- Para la retroalimentacion se escuchara a los niños mencionar los aspectos a mejorar , lo que se rescata de la clase, y lo que les gustaria seguir implementando y aprendiendo . Importante realizar la evaluacion de las personas presentes en la clase .

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-06-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
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	Asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1233504403	MANUEL FERNANDO HERNANDEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	Asistio
1146138310	ALEJANDRA FERNANDEZ	Asistio
1233502984	AROON MATHIAS TORRADO	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	Asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA MANTILLA	Asistio
1013150993	SALOME SHARITH RIVAS	Asistio
1013151851	ALANA RUIZ	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	No asistio
1014891588	MARIA JOSE RAMIREZ	No asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	No asistio
1016964101	NINA MARIANA TORRES	No asistio
1022427546	YANNICK MATIAS CRUZ	Asistio