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:	2025-06-04	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
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
"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
60 min

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

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de todas las partes del cuerpo, tren superior y tren inferior cabeza, hombros, espalda, cintura, piernas y pies, todos los estiramiento se realizan por un tiempo de 8 segundos . retroaalimnetacion: donde se les pregunta a los estudiantes lo que mas le gusto de la clase, si realizaron bien el ejercicio que era objetivo de la clase

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:	2025-06-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	Asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	No asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	Asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	No asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	Asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio