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:	2025-06-11	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Estímula el desarrollo afectivo, físico, intelectual y social de los (as) estudiantes a partir de la expresion de emociones. .

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Flexibilidad activa estática: hombro, espalda y tren inferior.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Actividad No 1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). Actividad No 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. Actividad No 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol”. Actividad No 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes. "

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:	2025-06-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	
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	Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	No asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	Asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	Asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio