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:	2025-06-13	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controla el movimiento en diversos espacios, al desplazarse y manipular objetos.

COGNITIVA :
Interpreta el ajuste postural frente a ejercicios que los requieran y denominaciones de posturas.

PSICOSOCIAL :
Genera calidad de vida, mejorando su salud física y mental al realizar por medio de la expresion de emociones.

LUDICA :
Mejora sus capacidades fisicas y tecnicas, mediante la practica de los elementos gimnasticos.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular

SUBTEMAS :
Posturas de fuerza relativa, invertida - arco

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

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. 2. Recomendaciones generales de salud: Quedatec en casa. 3. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes presentes virtualmente. 4. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual 5. 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
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Los estudiantes identificaran mediante el ritmo la posibilidad de desplazarse, mediante trote, carrera, saltos, ejercicios variados, etc., los tonos e intensidades “ rápidos, lentos” 2. Memoria corporal; los estudiantes realizaran la secuencia de ejercicios variando su ejecución, teniendo en cuenta la variación de ritmos propuestos. 3. Técnicas del cuerpo: vertical en dos apoyos; arco” Educativos pedagogicos. 4. Juegos de coordinación dinámica general: memoria corporal 5. Hidratación. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"Los (as) estudiantes realizaran 5 ejercicios de de fuerza isometrica (autocarga) durante 30 segundos cada uno: 1. plancha lateral. Plancha. 2. sentadilla 3. triceps 4. abdominal 5. dorsales - lumbares. "

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Vuelta a la calma: trote continúo. 2 minutos 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. 3. Ejercicios de respiración; “saludo al sol”. 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:	2025-06-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA VEGA	No asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	No asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	No asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	Asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	Asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	Asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1023024845	ANDRES FELIPE ROJAS	No asistio
1023031943	JUAN DIEGO ESCOBAR	Asistio
1010234839	AHSLEY NICOL LOBON	Asistio
1010762822	KEVIN DANIEL RODRIGUEZ	Asistio
1010844358	JOSEPH SANTIAGO YATE	Asistio
1011108356	YOSEF DUVAN ORTEGA	Asistio
1011225591	EVELIN DAYANA MARTINEZ	No asistio
1011232246	EMILY DARIANA VELASQUEZ	Asistio
1011232883	SARA VALENTINA DAVILA	Asistio
1011235284	NICOLAS CARREÑO	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio