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:	2025-06-18	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
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:	2025-06-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 11	
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	Asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	No asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	Asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1023024845	ANDRES FELIPE ROJAS	Asistio
1023031943	JUAN DIEGO ESCOBAR	No asistio
1010234839	AHSLEY NICOL LOBON	Asistio
1010762822	KEVIN DANIEL RODRIGUEZ	Asistio
1010844358	JOSEPH SANTIAGO YATE	No asistio
1011108356	YOSEF DUVAN ORTEGA	Asistio
1011225591	EVELIN DAYANA MARTINEZ	Asistio
1011232246	EMILY DARIANA VELASQUEZ	No asistio
1011232883	SARA VALENTINA DAVILA	Asistio
1011235284	NICOLAS CARREÑO	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	Asistio