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,12:30:00,14:30:00
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	Asistio
1027536186	ISABELLA MONCADA	Asistio
1030683488	DANNA SOFIA CERQUERA	Asistio
1021691211	LAURA CAMILA SALINAS	Asistio
1233492541	KEYLA SOFIA GAITAN	Asistio
1233495181	LUNA ISABELLA GUERRA	Asistio
1027296837	MARIA FERNANDA PALACIOS	Asistio
1011239830	ERIKA MARIANA GIRALDO	Asistio
1071437856	SALOME AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	Asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	Asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	Asistio
1146133238	ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	Asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	Asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	Asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	Asistio
1141347203	VALERY MARIANA CARDENAS	Asistio