

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-25	4. HORA:	Miercoles,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizo salto extensión , salto agrupado, salto con giro, jeté, salto frontal como lateral y assamble.			
COGNITIVA : Aprecio los espacios recreo deportivos y los aprendizajes que enriquecen mis habilidades y destrezas de la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Utilizo las formas jugadas para realizar los despegues.			
TEMA : Maneja y ejecuta las transiciones de saltos			
SUBTEMAS : fortalece la coordinación de giros y saltos.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos, escalera coordinativas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, JUEGOS DE CALENTAMIENTO : 1 Saltar lazo individual y grupal. 2. Se realiza un círculo un escolar se hace en el centro y empazar a dar vueltas al lazo, los escolares deberan saltar, el que lo toque tendra una penitencia. 3. Todos los escolares se hacen a la línea lateral, y dos escolares teniendo el lazo de un lado a otro, los escolares que esten en la línea lateral deberan correr y saltar sobre el lazo el que se quede paga penitencias. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SALTOS: 1. Se realiza trabajo de balísticos desde de pie 2. Se realiza los diferentes saltos desde altura. 3 Se realiza educativos para los movimientos de las manos y ejecutar bien los saltos. 4, Se realiza salto extensión y salto rodillas al pecho desde el suelo. 5,Se realiza paso chazze con la pierna que se realiza el salto, paso, salto split 1. Posición número 1 de la gimnasia (postura)3 veces durante 15 segundos, posición número 2 de la gimnasia(mesita) 3 veces durante 15 segundos, posición número 3 de la gimnasia (canoa) 3 veces durante 15 segundos. 2. Se realiza posición de elefantes con piernas abiertas y cerradas, simios hacia cada lado, jirafas con cada pierna, conejos. 3.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, pescad posición inicial, descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 4. Posición de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo 7. Flexibilidad 8, Trabajo con mini tramp Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al iniciar la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si está desarrollando rollo adelante el reto sería el día de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferior hasta el tren superior. (Sintonía) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-25	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027535216	LISBETH ALEXANDRA LUNA			Asistio
1016074721	SARA JIMENA PACHECO			Asistio
1013666708	ANGELITH VALERIA OJEDA			Asistio
1140925881	ANNY VALERIA TORRES			Asistio
1032944196	JISELL VALERY RODRIGUEZ			Asistio
1033760617	JANNA MILETH CASTILLO			Asistio
1029288495	IAN ALEJANDRO TOCASUCHE			Asistio
1140922513	ANDRES FELIPE SUAREZ			Asistio
1011210161	ERICK SANTIAGO TABARES			Asistio
1033797502	EMILY PARDO			Asistio
1140930540	DANNA LUCIA GALVIS			Asistio
1029288310	JUAN SEBASTIAN GARCIA			Asistio
1031161866	MARIA ALEJANDRA CALDERON			Asistio
1027532246	SHARIT DAVIANA MEZA			Asistio
1018455233	JUAN ANGEL GONZALES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-18	4. HORA:	Miercoles,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.			
TEMA : Experimenta y aprende por medio de actividades rítmicas y juegos.			
SUBTEMAS : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trlki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno) TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027535216	LISBETH ALEXANDRA LUNA			Asistio
1016074721	SARA JIMENA PACHECO			Asistio
1013666708	ANGELITH VALERIA OJEDA			No asistio
1140925881	ANNY VALERIA TORRES			Asistio
1032944196	JISELL VALERY RODRIGUEZ			Asistio
1027533983	VALERYN SOFIA ROA			Asistio
1026581470	ALLISON CAMILA TOBAR			Asistio
1016724433	KAROL DAYANA VELASQUEZ			Asistio
1140924301	MARIANA GALVIS			Asistio
1033760617	JANNA MILETH CASTILLO			Asistio
1029288495	IAN ALEJANDRO TOCASUCHE			Asistio
1140922513	ANDRES FELIPE SUAREZ			Asistio
1011210161	ERICK SANTIAGO TABARES			Asistio
1033797502	EMILY PARDO			Asistio
1140930540	DANNA LUCIA GALVIS			Asistio
1029288310	JUAN SEBASTIAN GARCIA			Asistio
1023400555	DEISY KATERIN CONTRERAS			Asistio
1031161866	MARIA ALEJANDRA CALDERON			Asistio
1016726941	SARAH JULIANA MELO			Asistio
1027532246	SHARIT DAVIANA MEZA			Asistio
1027532117	DERLY TATIANA GUERRERO			Asistio
1022996443	SARA BERNAL			Asistio
1018455233	JUAN ANGEL GONZALES			Asistio
1033762094	SARA STEFANNY COMBITA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-20	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.			
TEMA : Experimenta y aprende por medio de actividades rítmicas y juegos.			
SUBTEMAS : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trlki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno) TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027535216	LISBETH ALEXANDRA LUNA			Asistio
1016074721	SARA JIMENA PACHECO			Asistio
1032944196	JISELL VALERY RODRIGUEZ			Asistio
1027533983	VALERYN SOFIA ROA			Asistio
1026581470	ALLISON CAMILA TOBAR			Asistio
1016724433	KAROL DAYANA VELASQUEZ			Asistio
1140924301	MARIANA GALVIS			Asistio
1033760617	JANNA MILETH CASTILLO			Asistio
1029288495	IAN ALEJANDRO TOCASUCHE			Asistio
1140922513	ANDRES FELIPE SUAREZ			Asistio
1011210161	ERICK SANTIAGO TABARES			Asistio
1140930540	DANNA LUCIA GALVIS			Asistio
1027532246	SHARIT DAVIANA MEZA			Asistio
1022996443	SARA BERNAL			Asistio
1018455233	JUAN ANGEL GONZALES			Asistio
1033762094	SARA STEFANNY COMBITA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-18	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.			
TEMA : Experimenta y aprende por medio de actividades rítmicas y juegos.			
SUBTEMAS : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trlki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno) TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140924966	HEYMY CAMILA ROMERO			Asistio
1242688453	Anais PATRICIA PAYAN			Asistio
1235041846	VALERIA DEL CARMEN PEDROZA			Asistio
1033787924	KAREN JOHANNA CHIGUAQUE			Asistio
1027532978	JAVER ANDRES PEREZ			Asistio
1028872117	ISABELLA BELTRAN			Asistio
1011217250	KEVIN SANTIAGO PULIDO			Asistio
1033772447	JUAN DAVID CHIGUASUQUE			Asistio
1027534542	WENDY MICHELL CARDENAS			Asistio
1033771293	JENIFER CAMILA QUINTERO			Asistio
1206216347	JUAN SEBASTIAN GARCIA			Asistio
1027533081	VALERIN JULIETH MUÑOZ			Asistio
1033767071	LAUREN SOFIA MUÑETON			Asistio
1033750321	KEVIN SANTIAGO MUÑETON			Asistio
1029286536	NICOL ALEJANDRA GUERRERO			Asistio
1027532560	LAURA CRISTINA HINCAPIE			Asistio
1110052353	SCARLETT CAICEDO			Asistio
1022993326	LAURENTH SAMANTHA GONZALEZ			Asistio
1126253324	JORMARY NUÑEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-20	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.			
TEMA : Experimenta y aprende por medio de actividades rítmicas y juegos.			
SUBTEMAS : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trlki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno) TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140924966	HEYMY CAMILA ROMERO			Asistio
1242688453	Anais PATRICIA PAYAN			Asistio
1033771931	VALERIA GONZALEZ			Asistio
1235041846	VALERIA DEL CARMEN PEDROZA			Asistio
1033787924	KAREN JOHANNA CHIGUAQUE			Asistio
1027532978	JAVER ANDRES PEREZ			Asistio
1028872117	ISABELLA BELTRAN			Asistio
1031147644	KAREN YIRED NARVAEZ			Asistio
1011217250	KEVIN SANTIAGO PULIDO			Asistio
1033772447	JUAN DAVID CHIGUASUQUE			Asistio
1027534542	WENDY MICHELL CARDENAS			Asistio
1206216347	JUAN SEBASTIAN GARCIA			Asistio
1027533081	VALERIN JULIETH MUÑOZ			Asistio
1033767071	LAUREN SOFIA MUÑETON			Asistio
1033750321	KEVIN SANTIAGO MUÑETON			Asistio
1029286536	NICOL ALEJANDRA GUERRERO			Asistio
1027532560	LAURA CRISTINA HINCAPIE			Asistio
1110052353	SCARLETT CAICEDO			Asistio
1022993326	LAURENTH SAMANTHA GONZALEZ			Asistio
1126253324	JORMARY NUÑEZ			Asistio
1161214926	JUAN SEBASTIAN GUZMAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-25	4. HORA:	Miercoles,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizo salto extensión , salto agrupado, salto con giro, jeté, salto frontal como lateral y assamble.			
COGNITIVA : Aprecio los espacios recreo deportivos y los aprendizajes que enriquecen mis habilidades y destrezas de la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Utilizo las formas jugadas para realizar los despegues.			
TEMA : Maneja y ejecuta las transiciones de saltos			
SUBTEMAS : fortalece la coordinación de giros y saltos.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos, escalera coordinativas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, JUEGOS DE CALENTAMIENTO : 1 Saltar lazo individual y grupal. 2. Se realiza un circulo un escolar se hace en el centro y empazar a dar vueltas al lazo, los escolares deberan saltar, el que lo toque tendra una penitencia. 3. Todos los escolares se hacen a la linea lateral, y dos escolares teniendo el lazo de un lado a otro, los escolares que esten en la linea lateral deberan correr y saltar sobre el lazo el que se quede paga penitencias. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SALTOS: 1. Se realiza trabajo de balísticos desde de pie 2. Se realiza los diferentes saltos desde altura. 3 Se realiza educativos para los movimientos de las manos y ejecutar bien los saltos. 4, Se realiza salto extensión y salto rodillas al pecho desde el suelo. 5,Se realiza paso chazze con la pierna que se realiza el salto, paso, salto split 1. Posición número 1 de la gimnasia (postura)3 veces durante 15 segundos, posición número 2 de la gimnasia(mesita) 3 veces durante 15 segundos, posición número 3 de la gimnasia (canoa) 3 veces durante 15 segundos. 2. Se realiza posición de elefantes con piernas abiertas y cerradas, simios hacia cada lado, jirafas con cada pierna, conejos. 3.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, pescad posición inicial, descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 4. Posición de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo 7. Flexibilidad 8, Trabajo con mini tramp Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al iniciar la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si está desarrollando rollo adelante el reto sería el día de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferior hasta el tren superior. (Sintonía) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-25	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140924966	HEYMY CAMILA ROMERO			Asistio
1242688453	Anais PATRICIA PAYAN			Asistio
1033771931	VALERIA GONZALEZ			Asistio
1235041846	VALERIA DEL CARMEN PEDROZA			Asistio
1033787924	KAREN JOHANNA CHIGUAQUE			Asistio
1028872117	ISABELLA BELTRAN			Asistio
1031147644	KAREN YIRED NARVAEZ			Asistio
1011217250	KEVIN SANTIAGO PULIDO			Asistio
1033772447	JUAN DAVID CHIGUASUQUE			Asistio
1027534542	WENDY MICHELL CARDENAS			Asistio
1033771293	JENIFER CAMILA QUINTERO			Asistio
1206216347	JUAN SEBASTIAN GARCIA			Asistio
1027533081	VALERIN JULIETH MUÑOZ			Asistio
1033767071	LAUREN SOFIA MUÑETON			Asistio
1033750321	KEVIN SANTIAGO MUÑETON			Asistio
1029286536	NICOL ALEJANDRA GUERRERO			Asistio
1027532560	LAURA CRISTINA HINCAPIE			Asistio
1110052353	SCARLETT CAICEDO			Asistio
1022993326	LAURENTH SAMANTHA GONZALEZ			Asistio
1126253324	JORMARY NUÑEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-24	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizo salto extensión , salto agrupado, salto con giro, jeté, salto frontal como lateral y assamble.			
COGNITIVA : Aprecio los espacios recreo deportivos y los aprendizajes que enriquecen mis habilidades y destrezas de la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Utilizo las formas jugadas para realizar los despegues.			
TEMA : Maneja y ejecuta las transiciones de saltos			
SUBTEMAS : fortalece la coordinación de giros y saltos.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos, escalera coordinativas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, JUEGOS DE CALENTAMIENTO : 1 Saltar lazo individual y grupal. 2. Se realiza un círculo un escolar se hace en el centro y empazar a dar vueltas al lazo, los escolares deberan saltar, el que lo toque tendra una penitencia. 3. Todos los escolares se hacen a la linea lateral, y dos escolares teniendo el lazo de un lado a otro, los escolares que esten en la linea lateral deberan correr y saltar sobre el lazo el que se quede paga penitencias. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SALTOS: 1. Se realiza trabajo de balísticos desde de pie 2. Se realiza los diferentes saltos desde altura. 3 Se realiza educativos para los movimientos de las manos y ejecutar bien los saltos. 4, Se realiza salto extensión y salto rodillas al pecho desde el suelo. 5,Se realiza paso chazze con la pierna que se realiza el salto, paso, salto split 1. Posición número 1 de la gimnasia (postura)3 veces durante 15 segundos, posición número 2 de la gimnasia(mesita) 3 veces durante 15 segundos, posición número 3 de la gimnasia (canoa) 3 veces durante 15 segundos. 2. Se realiza posición de elefantes con piernas abiertas y cerradas, simios hacia cada lado, jirafas con cada pierna, conejos. 3.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, pescad posición inicial, descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 4. Posición de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo 7. Flexibilidad 8, Trabajo con mini tramp Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al iniciar la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si está desarrollando rollo adelante el reto sería el día de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferior hasta el tren superior. (Sintonía) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-24	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140929769	ISABELLA BUITRAGO			Asistio
1140930076	SALOME FALLA			Asistio
1013675508	EMILY NICOLLE SUAREZ			Asistio
1027293638	TANIA STEFANIA TORRALBA			Asistio
1140927484	ISABELA PUERTO			Asistio
1047507836	ABIELA VALENTINA SIERRA			Asistio
1140928059	SHARITH XIOMARA HURTADO			Asistio
1025559201	SALOME SANCHEZ			Asistio
1140931242	MARIA JOSE GONZALEZ			Asistio
1023975485	EMILY GABRIELA GALINDO			Asistio
1023031749	ISABELLA FERNANDEZ			Asistio
1023033324	LAURA VALENTINA PEREZ			Asistio
N37664553999	GENESIS VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1206218480	PAULA JIMENA MORA			Asistio
1206218481	SOFIA ALEXANDRA MORA			Asistio
1206218415	ESMERALDA CASTAÑEDA			Asistio
N37665066105	KARLA SOFIA PERALTA			Asistio
1029153660	PAULA ANDREA CARDOZO			Asistio
1016729735	HEIDY ALICIA PENAGOS			Asistio
1025152577	MARIANA GOMEZ			Asistio
1026588810	DANIELA CABALLERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-05-21	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Apropio ejercicios de combinaciones musicales, que me permiten mejorar mi sentido del ritmo.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : diferencia y exclucion			
LUDICA : Participo en el desarrollo de juegos, creando coreografías con movimientos simples e Integrando a mis compañeros, generando momento de juego y aprendizaje.			
TEMA : Desarrolla ejercicios que le permiten la combinación de elementos y movimientos con música de forma sincrónica.			
SUBTEMAS : Identifica sus capacidades coordinativas, a partir de la realización de ejercicios musicalizados específicos buscando de esta manera corregir la técnica de los mismos.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, audio vasos, cucharas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, se realiza calentamiento con canción infantil: “YO TENGO EL RITMO” https://www.youtube.com/watch?v=uor-IFk4vKU * “ZUMBA KIDS” (10 min) https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w TIEMPO 20			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES EJERCICIOS DE RITMO: 1. Eco ritmos con vaso, la idea es hacer diferentes sonidos con vasos sobre la mesa, logrando diferentes ritmos. Por ejemplo: https://www.youtube.com/watch?v=rbu1D7VEaos&t=21s 2. En hojas realizamos los números del 1 al 9, los pegamos en el piso y uno que este en el centro, los ubicamos de forma estratégica para lograr diferentes pasos hasta lograr una coreografía teniendo en cuenta los números. 3. En hojas escribimos los números del 1 al 4, los ponemos sobre la mesa o el piso, la idea es utilizar las manos logrando deferentes ritmos. 4. Eco ritmos con cucharas, utilizamos dos cucharas para hacer ritmos https://www.youtube.com/watch?v=gU1vrhGiWsk&t=66s 5. Realizar el baile del sapito https://www.youtube.com/watch?v=mrxTQZW9b08 6. Realiza baile del roco el hurón https://www.youtube.com/watch?v=jk1Y7GV1dpU 7.Se realiza iniciacion con pasos aisicos de ballet y se enlaza con los elemntos de suelo aprendidos hasta la fecha. 1. Posicion numero 1 de la gimnasia (postura)3 veces durante 15 segundo, posicion numero 2 de la gimnasia(mesita) 3 veces durante 15 segundos, posicion numero 3 de la gimnasia (canoa) 3 veces durante 15 segundos. 2. Se realiza posicion de elefantes con piernas abiertas y cerradas, simios hacia cada lado, jirafas con cada pierna, conejos. 3.Rollo adelante, rollo atras, rollo adelante con spagat, rollo atras con spagat, pescado. 4. Posicion de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo 7. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento segun requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA LA COREOGRAFICA: Realiza la coreografía de “baby shark mix gau ambi” https://www.youtube.com/watch?v=rHfjaRcltmQ * INVENTA UNA COREOGRAFIA: Haz una coreografía con los pasos y elementos que quieras con la canción “la sinfonía de los peces” https://www.youtube.com/watch?v=JX2pZ7YHnHs TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-05-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140929769	ISABELLA BUITRAGO			Asistio
1140930076	SALOME FALLA			Asistio
1013675508	EMILY NICOLLE SUAREZ			Asistio
1027293638	TANIA STEFANIA TORRALBA			Asistio
1140927484	ISABELA PUERTO			Asistio
1047507836	ABIELA VALENTINA SIERRA			Asistio
1140928059	SHARITH XIOMARA HURTADO			Asistio
1025559201	SALOME SANCHEZ			Asistio
1140931242	MARIA JOSE GONZALEZ			Asistio
1023975485	EMILY GABRIELA GALINDO			Asistio
1023031749	ISABELLA FERNANDEZ			Asistio
1023033324	LAURA VALENTINA PEREZ			Asistio
1028792508	EMILY SARAY ROMERO			Asistio
1074531131	MARIANA RADA			Asistio
N37664553999	GENESIS VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1206218480	PAULA JIMENA MORA			Asistio
1206218481	SOFIA ALEXANDRA MORA			Asistio
1206218415	ESMERALDA CASTAÑEDA			Asistio
1028877000	SANTIAGO DIAZ			Asistio
N37665066105	KARLA SOFIA PERALTA			Asistio
1029153660	PAULA ANDREA CARDOZO			Asistio
1016729735	HEIDY ALICIA PENAGOS			Asistio
1025152577	MARIANA GOMEZ			Asistio
1026588810	DANIELA CABALLERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-05-23	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Apropio ejercicios de combinaciones musicales, que me permiten mejorar mi sentido del ritmo.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : diferencia y exclucion			
LUDICA : Participo en el desarrollo de juegos, creando coreografías con movimientos simples e Integrando a mis compañeros, generando momento de juego y aprendizaje.			
TEMA : Desarrolla ejercicios que le permiten la combinación de elementos y movimientos con música de forma sincrónica.			
SUBTEMAS : Identifica sus capacidades coordinativas, a partir de la realización de ejercicios musicalizados específicos buscando de esta manera corregir la técnica de los mismos.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, audio vasos, cucharas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, se realiza calentamiento con canción infantil: “YO TENGO EL RITMO” https://www.youtube.com/watch?v=uor-IFk4vKU * “ZUMBA KIDS” (10 min) https://www.youtube.com/watch?v=FP0wgVhUC9w TIEMPO 20			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES EJERCICIOS DE RITMO: 1. Eco ritmos con vaso, la idea es hacer diferentes sonidos con vasos sobre la mesa, logrando diferentes ritmos. Por ejemplo: https://www.youtube.com/watch?v=rbu1D7VEaos&t=21s 2. En hojas realizamos los números del 1 al 9, los pegamos en el piso y uno que este en el centro, los ubicamos de forma estratégica para lograr diferentes pasos hasta lograr una coreografía teniendo en cuenta los números. 3. En hojas escribimos los números del 1 al 4, los ponemos sobre la mesa o el piso, la idea es utilizar las manos logrando deferentes ritmos. 4. Eco ritmos con cucharas, utilizamos dos cucharas para hacer ritmos https://www.youtube.com/watch?v=gU1vrhGiWsk&t=66s 5. Realizar el baile del sapito https://www.youtube.com/watch?v=mrxTQZW9b08 6. Realiza baile del roco el hurón https://www.youtube.com/watch?v=jkIY7GVldpU 7.Se realiza iniciacion con pasos aisicos de ballet y se enlaza con los elemntos de suelo aprendidos hasta la fecha. 1. Posicion numero 1 de la gimnasia (postura)3 veces durante 15 segundo, posicion numero 2 de la gimnasia(mesita) 3 veces durante 15 segundos, posicion numero 3 de la gimnasia (canoa) 3 veces durante 15 segundos. 2. Se realiza posicion de elefantes con piernas abiertas y cerradas, simios hacia cada lado, jirafas con cada pierna, conejos. 3.Rollo adelante, rollo atras, rollo adelante con spagat, rollo atras con spagat, pescado. 4. Posicion de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo 7. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento segun requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA LA COREOGRAFICA: Realiza la coreografía de “baby shark mix gau ambi” https://www.youtube.com/watch?v=rHfjaRcltmQ * INVENTA UNA COREOGRAFIA: Haz una coreografía con los pasos y elementos que quieras con la canción “la sinfonía de los peces” https://www.youtube.com/watch?v=JX2pZ7YHnHs TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-05-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140929769	ISABELLA BUITRAGO			Asistio
1140930076	SALOME FALLA			Asistio
1013675508	EMILY NICOLLE SUAREZ			Asistio
1027293638	TANIA STEFANIA TORRALBA			Asistio
1140927484	ISABELA PUERTO			Asistio
1047507836	ABIELA VALENTINA SIERRA			Asistio
1140928059	SHARITH XIOMARA HURTADO			Asistio
1025559201	SALOME SANCHEZ			Asistio
1140931242	MARIA JOSE GONZALEZ			No asistio
1023975485	EMILY GABRIELA GALINDO			No asistio
1023031749	ISABELLA FERNANDEZ			Asistio
1023033324	LAURA VALENTINA PEREZ			Asistio
1028792508	EMILY SARAY ROMERO			Asistio
1074531131	MARIANA RADA			No asistio
N37664553999	GENESIS VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1206218480	PAULA JIMENA MORA			Asistio
1206218481	SOFIA ALEXANDRA MORA			Asistio
1206218415	ESMERALDA CASTAÑEDA			Asistio
1028877000	SANTIAGO DIAZ			Asistio
N37665066105	KARLA SOFIA PERALTA			Asistio
1029153660	PAULA ANDREA CARDOZO			Asistio
1016729735	HEIDY ALICIA PENAGOS			Asistio
1025152577	MARIANA GOMEZ			Asistio
1026588810	DANIELA CABALLERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-19	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.			
TEMA : Experimenta y aprende por medio de actividades rítmicas y juegos.			
SUBTEMAS : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trlki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno) TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140929769	ISABELLA BUITRAGO			Asistio
1140930076	SALOME FALLA			Asistio
1013675508	EMILY NICOLLE SUAREZ			Asistio
1027293638	TANIA STEFANIA TORRALBA			Asistio
1140927484	ISABELA PUERTO			Asistio
1047507836	ABIELA VALENTINA SIERRA			Asistio
1140928059	SHARITH XIOMARA HURTADO			Asistio
1025559201	SALOME SANCHEZ			Asistio
1140931242	MARIA JOSE GONZALEZ			Asistio
1023975485	EMILY GABRIELA GALINDO			Asistio
1023031749	ISABELLA FERNANDEZ			Asistio
1023033324	LAURA VALENTINA PEREZ			Asistio
1028792508	EMILY SARAY ROMERO			Asistio
1074531131	MARIANA RADA			Asistio
N37664553999	GENESIS VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1206218480	PAULA JIMENA MORA			Asistio
1206218481	SOFIA ALEXANDRA MORA			Asistio
N37665066105	KARLA SOFIA PERALTA			Asistio
1029153660	PAULA ANDREA CARDOZO			Asistio
1016729735	HEIDY ALICIA PENAGOS			Asistio
1026588810	DANIELA CABALLERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-17	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.			
TEMA : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
SUBTEMAS : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trlki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno) TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140929769	ISABELLA BUITRAGO			Asistio
1140930076	SALOME FALLA			Asistio
1013675508	EMILY NICOLLE SUAREZ			Asistio
1027293638	TANIA STEFANIA TORRALBA			Asistio
1140927484	ISABELA PUERTO			Asistio
1047507836	ABIELA VALENTINA SIERRA			Asistio
1140928059	SHARITH XIOMARA HURTADO			Asistio
1025559201	SALOME SANCHEZ			Asistio
1140931242	MARIA JOSE GONZALEZ			Asistio
1023975485	EMILY GABRIELA GALINDO			Asistio
1023031749	ISABELLA FERNANDEZ			Asistio
1023033324	LAURA VALENTINA PEREZ			Asistio
1028792508	EMILY SARAY ROMERO			Asistio
1206218480	PAULA JIMENA MORA			Asistio
1206218481	SOFIA ALEXANDRA MORA			Asistio
N37665066105	KARLA SOFIA PERALTA			Asistio
1029153660	PAULA ANDREA CARDOZO			Asistio
1016729735	HEIDY ALICIA PENAGOS			Asistio
1025152577	MARIANA GOMEZ			Asistio
1026588810	DANIELA CABALLERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-17	4. HORA:	Martes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.			
TEMA : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
SUBTEMAS : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trlki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno) TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,13:30:00,15:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1140929769	ISABELLA BUITRAGO			Asistio
1140930076	SALOME FALLA			Asistio
1013675508	EMILY NICOLLE SUAREZ			Asistio
1027293638	TANIA STEFANIA TORRALBA			Asistio
1140927484	ISABELA PUERTO			Asistio
1047507836	ABIELA VALENTINA SIERRA			Asistio
1140928059	SHARITH XIOMARA HURTADO			Asistio
1025559201	SALOME SANCHEZ			Asistio
1140931242	MARIA JOSE GONZALEZ			Asistio
1023975485	EMILY GABRIELA GALINDO			Asistio
1023031749	ISABELLA FERNANDEZ			Asistio
1023033324	LAURA VALENTINA PEREZ			Asistio
1028792508	EMILY SARAY ROMERO			Asistio
1206218480	PAULA JIMENA MORA			Asistio
1206218481	SOFIA ALEXANDRA MORA			Asistio
N37665066105	KARLA SOFIA PERALTA			Asistio
1029153660	PAULA ANDREA CARDOZO			Asistio
1016729735	HEIDY ALICIA PENAGOS			Asistio
1025152577	MARIANA GOMEZ			Asistio
1026588810	DANIELA CABALLERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-24	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizo salto extensión , salto agrupado, salto con giro, jeté, salto frontal como lateral y assamble.			
COGNITIVA : Aprecio los espacios recreo deportivos y los aprendizajes que enriquecen mis habilidades y destrezas de la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Utilizo las formas jugadas para realizar los despegues.			
TEMA : Maneja y ejecuta las transiciones de saltos			
SUBTEMAS : fortalece la coordinación de giros y saltos.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos, escalera coordinativas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal, JUEGOS DE CALENTAMIENTO : 1 Saltar lazo individual y grupal. 2. Se realiza un círculo un escolar se hace en el centro y empazar a dar vueltas al lazo, los escolares deberan saltar, el que lo toque tendra una penitencia. 3. Todos los escolares se hacen a la línea lateral, y dos escolares teniendo el lazo de un lado a otro, los escolares que esten en la línea lateral deberan correr y saltar sobre el lazo el que se quede paga penitencias. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES SALTOS: 1. Se realiza trabajo de balísticos desde de pie 2. Se realiza los diferentes saltos desde altura. 3 Se realiza educativos para los movimientos de las manos y ejecutar bien los saltos. 4, Se realiza salto extensión y salto rodillas al pecho desde el suelo. 5,Se realiza paso chazze con la pierna que se realiza el salto, paso, salto split 1. Posición número 1 de la gimnasia (postura)3 veces durante 15 segundos, posición número 2 de la gimnasia(mesita) 3 veces durante 15 segundos, posición número 3 de la gimnasia (canoa) 3 veces durante 15 segundos. 2. Se realiza posición de elefantes con piernas abiertas y cerradas, simios hacia cada lado, jirafas con cada pierna, conejos. 3.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, pescad posición inicial, descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 4. Posición de mosquito. 5. Parada de manos y media luna. 6. Trabajo de arco desde el suelo 7. Flexibilidad 8, Trabajo con mini tramp Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al iniciar la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si está desarrollando rollo adelante el reto sería el día de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferior hasta el tren superior. (Sintonía) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-24	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031168916	SARA VALENTINA ROJAS			Asistio
1028444270	DANNA PAULINA SALAZAR			Asistio
1222209120	MARIA CAMILA TOBAR			Asistio
5402338	LEARIENNYS ANDREINA GUZMAN			Asistio
1031167214	SAMUEL RICARDO SUAREZ			Asistio
1029292688	JUAN CARLOS LLANOS			Asistio
1011240285	MIGUEL ANGEL OLIVARES			Asistio
1023015585	SARA ABIGAIL MUÑOZ			Asistio
1033801037	HILARY REYSHELL LUCIA OCAMPO			Asistio
1222209121	Juan Camilo Tobar			Asistio
1140927371	SHARON LUCIANA PAEZ			Asistio
1016962129	SARA CAMILA AGUILAR			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-19	4. HORA:	Jueves,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.

COGNITIVA :

Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.

PSICOSOCIAL :

Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.

LUDICA :

Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.

TEMA :

Experimenta y aprende por medio de actividades rítmicas y juegos.

SUBTEMAS :

Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.

IMPLEMENTACION :

colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trlki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno)

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. |

TIEMPO
50

RETO :

ACTIVIDADES
LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo.

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia)

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031168916	SARA VALENTINA ROJAS			Asistio
1028444270	DANNA PAULINA SALAZAR			Asistio
1222209120	MARIA CAMILA TOBAR			Asistio
5402338	LEARIENNYS ANDREINA GUZMAN			Asistio
1031167214	SAMUEL RICARDO SUAREZ			Asistio
1029292688	JUAN CARLOS LLANOS			Asistio
1011240285	MIGUEL ANGEL OLIVARES			Asistio
1022425018	JUAN PABLO CACERES			Asistio
1010224557	MARIA CAMILA GALLEGO			Asistio
1016836557	SHEYLA SALOME LEON			Asistio
1013654661	ISABELLA MATEUS			Asistio
1016729732	TANNYA LIZETH SUAREZ			Asistio
N37664953625	SARAY VICTORIA PRIETO			Asistio
1023015585	SARA ABIGAIL MUÑOZ			Asistio
1033801037	HILARY REYSHELL LUCIA OCAMPO			Asistio
1222209121	Juan Camilo Tobar			Asistio
1023030980	MADELINE ARIANNA GALINDO			Asistio
1140927371	SHARON LUCIANA PAEZ			Asistio
N37664556092	RAYSBELI SARAI FIGUEROA			Asistio
1025154932	ANA SOFIA ALFARO			Asistio
1016962129	SARA CAMILA AGUILAR			Asistio
1140928940	ISABELLA MORALES			Asistio
1016835680	NICOLAS SANCHEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO PAULO FREIRE (IED) (PAULO FREIRE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Louise Michelle Estepa Molina
3. FECHA:	2024-09-17	4. HORA:	Martes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Distingo y ajusto mi cuerpo a las posturas de chasse y arabesque.			
COGNITIVA : Respetaran las normas, expresando y utilizando su cuerpo como un eje de comunicación y enseñanza.			
PSICOSOCIAL : Supero la timidez, fortaleciendo mi autoestima, autoconfianza y autocontrol.			
LUDICA : Participo de los diferentes ejercicios plasmados, con miras a fortalecer la coordinación viso pédica.			
TEMA : Experimenta y aprende por medio de actividades rítmicas y juegos.			
SUBTEMAS : Adapta su cuerpo a ejercicios rítmicos y fortalezco mi coordinación general.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, pelotas, balones, conos, platillos,cabina de sonido			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia con movilidad articular de formar céfalo caudal. 1. Juego aros musicales: Se acomodan los aros de forma desordenada los niños irán bailando por el espacio al apagarse la música deberán quedar dentro de un aro el que quede sin aro sale y paga penitencia. 2. Juego de triki: En un espacio determinado de ubica los aron como él es el cuadro de trlki, se organizan dos equipo y en cada equipo tendrán trapos pelotas de diferente color, se realiza relevos y cada participante que va pasando deberá usar la estrategia para ganar el triki. 3. Juego manos y pies: Con tiza se dibuja una pista entre manos y pies, teniendo en cuenta la derecha y la izquierda, los escolares deberán pasar por esa pista teniendo en cuenta el orden de la pista (Se ponen varias opciones de juego, y se ejecutan según el tiempo de desarrollo de cada uno) TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo de chasse y arabesque, trabajo con balón medicinal y lazos, para mejorar punta de pies. 1. Se realiza, las diferentes variaciones de la invertida, iniciando con jirafas, conejos, conejos con spagatt, invertida, con sato, invertida a caminar, invertida a sostener en split, invertida a arco, (para de cabeza a arco) 2.Rollo adelante, rollo atrás, rollo adelante con spagat, rollo atrás con spagat, en parejas se realiza trabajo de descenso y rodamiento atrás con impulso, extensión de piernas y brazos-progresiones (rollo atrás carpado , rollo atrás semi invertido y quinta.) . 3. Posición de mosquito. 4. media luna. 5. Trabajo de arco desde el suelo, sus variaciones. 6. Flexibilidad Se trabaja y se hace correcciones de cada elemento según requiera cada escolar, se subdivide el grupo por habilidades logradas y por mejorar para poder optimizar el proceso deportivo de cada escolar. (sesión sujeta a cambios) Durante el desarrollo se la sesión se presentas diferentes situaciones, donde la formadora interviene para aportar el mensaje social según se requiera, respecto al trabajo en equipo, al cuidado del espacio y el material, al respeto, el autoestima por medio de correcciones positivas, entre otras. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES LOGRA EL ELEMENTO: La idea es que al inicir la clase se ponga un objetivo personal según el proceso deportivo ej: si esta desarrollando rollo adelante el reto seria el dia de hoy conseguir hacerlo. TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realiza vuelta a la calma por medio de estiramiento empezando por el tren inferiror hasta el tren superior. (Sintonia) TIEMPO 10			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. PAULO FREIRE			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	
2. Fecha:	2024-09-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031168916	SARA VALENTINA ROJAS			Asistio
1028444270	DANNA PAULINA SALAZAR			Asistio
1222209120	MARIA CAMILA TOBAR			Asistio
5402338	LEARIENNYS ANDREINA GUZMAN			Asistio
1031167214	SAMUEL RICARDO SUAREZ			Asistio
1029292688	JUAN CARLOS LLANOS			Asistio
1011240285	MIGUEL ANGEL OLIVARES			Asistio
1022425018	JUAN PABLO CACERES			Asistio
1010224557	MARIA CAMILA GALLEGO			Asistio
1016729732	TANNYA LIZETH SUAREZ			Asistio
1023015585	SARA ABIGAIL MUÑOZ			Asistio
1033801037	HILARY REYSHELL LUCIA OCAMPO			Asistio
1222209121	Juan Camilo Tobar			Asistio
1023030980	MADELINE ARIANNA GALINDO			Asistio
N37664556092	RAYSBELI SARAI FIGUEROA			Asistio
1025154932	ANA SOFIA ALFARO			Asistio
1016962129	SARA CAMILA AGUILAR			Asistio
1140928940	ISABELLA MORALES			Asistio