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:	2025-08-05	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Maneja sus emociones durante la ejecución de ejercicios y juegos logrando una participacion activa y respetuosa.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	Asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME nan JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	Asistio
1220223757	MATHIAS nan ALFONSO	Asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	No asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	No asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	Asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH nan GONZALEZ	No asistio
1030689630	EMILY nan QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	Asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	Asistio

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:	2025-08-12	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
Comprende las consecuencias de la discriminacion en las personas y el entorno escolar las cuales favorecen a una sana convivencia en comunidad.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
15 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	Asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	No asistio
1023411034	SALOME nan JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	No asistio
1220223757	MATHIAS nan ALFONSO	Asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	Asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	Asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH nan GONZALEZ	Asistio
1030689630	EMILY nan QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	Asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	Asistio

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:	2025-08-19	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la autonomia de los estudiantes en la practica de la gimnasia, promoviendo la toma de desiciones resposables sobre su participacion, el cuidado de su cuerpo la autoevaluacion de sus logros y objetivos.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	Asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME nan JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	No asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	Asistio
1220223757	MATHIAS nan ALFONSO	Asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	No asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	Asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	Asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH nan GONZALEZ	No asistio
1030689630	EMILY nan QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	No asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	Asistio
1023037511	DARA MICHEL CARVAJAL	Asistio

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:	2025-08-21	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la autonomia de los estudiantes en la practica de la gimnasia, promoviendo la toma de desiciones resposables sobre su participacion, el cuidado de su cuerpo la autoevaluacion de sus logros y objetivos.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	Asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME nan JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	No asistio
1220223757	MATHIAS nan ALFONSO	Asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	Asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	Asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH nan GONZALEZ	No asistio
1030689630	EMILY nan QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	No asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	Asistio
1023037511	DARA MICHEL CARVAJAL	Asistio
1013150993	SALOME SHARITH RIVAS	Asistio

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:	2025-08-26	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.

COGNITIVA :
Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecucion

PSICOSOCIAL :
Potenciar la automotivación de los niños durante la clase de gimnasia, incentivando que se esfuercen por superarse a sí mismos, disfruten del movimiento y se mantengan activos de manera espontánea, fortaleciendo así la confianza y el entusiasmo por la actividad física.

LUDICA :
Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.

TEMA :
Combinaciones invertida - rueda lateral (posturas, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, formas jugadas)

SUBTEMAS :
Posturas y equilibrio variando los apoyos corporales, Derecho a la identidad, Educativos media luna a una mano, Habilidades motrices en su entorno natural a través del juego.

IMPLEMENTACION :
Cuerdas,cinta de esmacarar, colchonestas, almohadas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento especifico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). e ubican en el espacio 4 estaciones (por ejemplo: colchonetas para rodar, aros para saltar, conos para zigzag y una cuerda para equilibrio). Cada niño elige por cuál estación empezar y debe completar la vuelta entera. La consigna es que cada uno intente superarse a sí mismo en tiempo o calidad del movimiento, no competir con otros. Al final, comparten cómo se sintieron y qué reto lograron superar "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Educativo arco a pasar Es importante trabajar en la flexibilidad de hombros/espalda alta al igual que espalda media/baja en estos ejercicios para minimizar el estrés en la parte baja de la columna. 1-Acostada en el suelo, con las rodillas flexionadas, los talones abajo y pies a separación de hombros. Colocar las manos con las palmas hacia abajo y los dedos bajo los hombros, apuntando hacia los pies. 2-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con la cabeza que no toque el suelo. 3-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. 4-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Los hombros estan directamente sobre las manos. 5-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Empujar los hombros pasada las manos. Manteniendo la postura de arco, empiece a levantar o patear fuerte con la pierna con mayor potencia. Teniendo en cuenta los ejercicios anteriormente estos los podemos hacer en la casa, al frente de un mueble, frente a la pared, o con ayuda de un familiar que ponga la mano en la espalda del niño o niña y lo ayude a pasar. Ubicación espacial: Apoyos corporales, pateo, balances Bio-psicosocial: Derecho a la identidad elementos técnicos de piso: Transición de posturas arco a pasar lúdico: Situaciones de juegos de exploración para el elemento técnico. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Con hojas de cuaderno que ya tengan utilizadas, vamos a usar dos de ellas, el reto consiste en ubicar un punto de partida y un punto final, se deben desplazar apoyándose de las dos hojas de cuaderno, siendo estas un puente ayuda, este desplazamiento se debe realizar con pie derecho e izquierdo, cabe resaltar que los dos pies no pueden quedar pisando la misma hoja.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Vuelta a la calma- Hidratación – Retroalimentación (Reconstruyendo Saberes). Relajación del Cuerpo e Hidratación. Retroalimentación de los objetivos propuestos en clase. "

TIEMPO
15 min

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:	2025-08-28	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :
Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de conocimiento frente a la gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la automotivación de los niños durante la clase de gimnasia, incentivando que se esfuercen por superarse a sí mismos, disfruten del movimiento y se mantengan activos de manera espontánea, fortaleciendo así la confianza y el entusiasmo por la actividad física.

LUDICA :
Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Educativos quinta.

SUBTEMAS :
Elementos tecnicos de piso- control de posiciones.

IMPLEMENTACION :
Objetos reciclables peluches.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
" 1. saludo al grupo, recomendaciones a tener en cuenta, normatividad en los autocuidados y lavado de manos. 2 .fase de calentamiento y movilidad articular acompañado de juegos y actividades que involucren el aumento de ritmo cardiaco. 3 .Juego lanza el platillo; el juego consiste en utilizar un elemento redondo como un aro, luego los niños tendrán que lanzar los platillos dentro del aro mientras el aro se mueve por todo el campo. de manera virtual se puede realizar con cordones de zapato y peluches, realizando el desplazamiento; trotando a una intensidad media en el espacio con el que se cuente, lanzar los objetos dentro de los círculos y al terminar repetir nuevamente. repetir 4 veces. 4. en la presencialidad se puede realizar a campo abierto y por equipos."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. rodamiento atrás sobre unas base acolchada, ejecutar 15 rodamientos por 3 series de 5. 2. realizar canoas agrupadas; agrupando piernas y los brazos abrazando las rodillas, ejecutar 20 balanceos adelante y atrás realizar 20 x 4 series. 3. rodadada y caída : Para hacer la rodada o caída, se pasara la cadera de la vertical y se flexionan lentamente los brazos, además de llevar la barbilla hacia el pecho. Además de lo anterior, se flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cunclillas. 4. juego de empuje para mejorar fuerza de hombro y ejecutar rodamiento atrás con extensión completa de brazos y piernas; realizar en posición de cunclillas y espalda recta frente a la pared, 10 empujones con brazos extendidos saltando en posición de piernas flexionadas."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. SILLON IMVISIBLE; El reto consiste en recargarse en una pared y adoptar una posición de sentado con las piernas extendidas e inclinando el tronco al frente, simulando que se esta en una silla invisible, el objetivo es inflar 8 bolsa o 5 globos sin perder la postura.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Espacios de preguntas e inquietudes. 2. vuelta a la calma breves estiramientos tren superior(cuello, espalda brazos tronco), 3. tren inferior, (piernas, cadera, glúteos) hidratación y relajación muscular. Retroalimentación y opiniones de los niños."

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2025-08-05	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Maneja sus emociones durante la ejecución de ejercicios y juegos logrando una participacion activa y respetuosa.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	Asistio
1141355992	JERONIMO nan SERRANO	Asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	Asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1233504403	MANUEL FERNANDO HERNANDEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	Asistio
1146138310	ALEJANDRA nan FERNANDEZ	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	Asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA nan VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA nan MANTILLA	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	No asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	Asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	Asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	Asistio

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:	2025-08-12	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
Comprende las consecuencias de la discriminacion en las personas y el entorno escolar las cuales favorecen a una sana convivencia en comunidad.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	Asistio
1141355992	JERONIMO nan SERRANO	Asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	No asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	Asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1233504403	MANUEL FERNANDO HERNANDEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	Asistio
1146138310	ALEJANDRA nan FERNANDEZ	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	No asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA nan VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA nan MANTILLA	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	Asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	Asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	No asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	Asistio

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:	2025-08-19	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la autonomia de los estudiantes en la practica de la gimnasia, promoviendo la toma de desiciones resposables sobre su participacion, el cuidado de su cuerpo la autoevaluacion de sus logros y objetivos.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	No asistio
1141355992	JERONIMO nan SERRANO	No asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	Asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1233504403	MANUEL FERNANDO HERNANDEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	Asistio
1146138310	ALEJANDRA nan FERNANDEZ	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	No asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA nan VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA nan MANTILLA	No asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	No asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	Asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	Asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	Asistio

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:	2025-08-21	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la autonomia de los estudiantes en la practica de la gimnasia, promoviendo la toma de desiciones resposables sobre su participacion, el cuidado de su cuerpo la autoevaluacion de sus logros y objetivos.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	No asistio
1141355992	JERONIMO nan SERRANO	Asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	No asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1233504403	MANUEL FERNANDO HERNANDEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	No asistio
1146138310	ALEJANDRA nan FERNANDEZ	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	No asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	No asistio
1025076806	ISABELLA nan VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA nan MANTILLA	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	Asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	No asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	Asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	Asistio

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:	2025-08-26	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.

COGNITIVA :
Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecución.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la automotivación de los niños durante la clase de gimnasia, incentivando que se esfuercen por superarse a sí mismos, disfruten del movimiento y se mantengan activos de manera espontánea, fortaleciendo así la confianza y el entusiasmo por la actividad física.

LUDICA :
Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.

TEMA :
Educativo arco a pasar (ubicación espacial, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, lúdico)

SUBTEMAS :
Apoyos corporales, pateo, balances, Derecho a la identidad, Transición de posturas arco a pasar,Situaciones de juegos de exploracion para el elemento tecnico.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, sillas, mueble de la sala.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento especifico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). Ejercicio lúdico – “El Reto de las Estaciones”Se ubican en el espacio 4 estaciones (por ejemplo: colchonetas para rodar, aros para saltar, conos para zigzag y una cuerda para equilibrio). Cada niño elige por cuál estación empezar y debe completar la vuelta entera. La consig "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Educativo arco a pasar Es importante trabajar en la flexibilidad de hombros/espalda alta al igual que espalda media/baja en estos ejercicios para minimizar el estrés en la parte baja de la columna. 1-Acostada en el suelo, con las rodillas flexionadas, los talones abajo y pies a separación de hombros. Colocar las manos con las palmas hacia abajo y los dedos bajo los hombros, apuntando hacia los pies. 2-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con la cabeza que no toque el suelo. 3-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. 4-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Los hombros estan directamente sobre las manos. 5-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Empujar los hombros pasada las manos. Manteniendo la postura de arco, empiece a levantar o patear fuerte con la pierna con mayor potencia. Teniendo en cuenta los ejercicios anteriormente estos los podemos hacer en la casa, al frente de un mueble, frente a la pared, o con ayuda de un familiar que ponga la mano en la espalda del niño o niña y lo ayude a pasar. Ubicación espacial: Apoyos corporales, pateo, balances Bio-psicosocial: Derecho a la identidad elementos técnicos de piso: Transición de posturas arco a pasar lúdico: Situaciones de juegos de exploración para el elemento técnico. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Con ayuda de un familiar o un compañero deben de realizar Split o Spagat, el reto consiste que al momento de realizar los ejercicios debe de ir narrando algo que haya hecho en la mañana o tarde, por un periodo de 60 seg, se realiza un circuito de los ejercicios propuestos lagartijas, planchas, abdominales, el reto consiste en hacer 4 series de 10 de repeticiones por cada ejercicio. Gana el niño que realiza adecuadamente los ejercicios manteniendo su postura corporal, estos ejercicios nos ayuda con el fortalecimiento corporal y a buena ejecución en el momento hacer una postura gimnastica,

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Vuelta a la calma- Hidratación – Retroalimentación (Reconstruyendo Saberes). Relajación del Cuerpo e Hidratación. Retroalimentación de los objetivos propuestos en clase. "

TIEMPO
15 min

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:	2025-08-28	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :
Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de conocimiento frente a la gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la automotivación de los niños durante la clase de gimnasia, incentivando que se esfuercen por superarse a sí mismos, disfruten del movimiento y se mantengan activos de manera espontánea, fortaleciendo así la confianza y el entusiasmo por la actividad física.

LUDICA :
Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Educativos quinta.

SUBTEMAS :
Elementos tecnicos de piso- control de posiciones.

IMPLEMENTACION :
Objetos reciclables peluches.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
" 1. saludo al grupo, recomendaciones a tener en cuenta, normatividad en los autocuidados y lavado de manos. 2 .fase de calentamiento y movilidad articular acompañado de juegos y actividades que involucren el aumento de ritmo cardiaco. 3 .Juego lanza el platillo; el juego consiste en utilizar un elemento redondo como un aro, luego los niños tendrán que lanzar los platillos dentro del aro mientras el aro se mueve por todo el campo. de manera virtual se puede realizar con cordones de zapato y peluches, realizando el desplazamiento; trotando a una intensidad media en el espacio con el que se cuente, lanzar los objetos dentro de los círculos y al terminar repetir nuevamente. repetir 4 veces. 4. en la presencialidad se puede realizar a campo abierto y por equipos."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. rodamiento atrás sobre unas base acolchada, ejecutar 15 rodamientos por 3 series de 5. 2. realizar canoas agrupadas; agrupando piernas y los brazos abrazando las rodillas, ejecutar 20 balanceos adelante y atrás realizar 20 x 4 series. 3. rodadada y caída : Para hacer la rodada o caída, se pasara la cadera de la vertical y se flexionan lentamente los brazos, además de llevar la barbilla hacia el pecho. Además de lo anterior, se flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cunclillas. 4. juego de empuje para mejorar fuerza de hombro y ejecutar rodamiento atrás con extensión completa de brazos y piernas; realizar en posición de cunclillas y espalda recta frente a la pared, 10 empujones con brazos extendidos saltando en posición de piernas flexionadas."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. SILLON IMVISIBLE; El reto consiste en recargarse en una pared y adoptar una posición de sentado con las piernas extendidas e inclinando el tronco al frente, simulando que se esta en una silla invisible, el objetivo es inflar 8 bolsa o 5 globos sin perder la postura.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Espacios de preguntas e inquietudes. 2. vuelta a la calma breves estiramientos tren superior(cuello, espalda brazos tronco), 3. tren inferior, (piernas, cadera, glúteos) hidratación y relajación muscular. Retroalimentación y opiniones de los niños."

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2025-08-01	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer la flexibilidad en niños y niñas.

COGNITIVA :
Identificar los tipos de flexibilidad y usarlos en los diferentes ejercicios.

PSICOSOCIAL :
Conocer, valorar y ser partícipes de la ejecución de sus derechos fundamentales como la expresion de emociones.

LUDICA :
Diseñar actividades lúdicas que permitan utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión.

TEMA :
Capacidades Coordinativas.

SUBTEMAS :
Flexibilidad.

IMPLEMENTACION :
Silla, cojÍn.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Se realizará saludo y bienvenida a los niños. Se realizará el llamado a lista. Se iniciará con movilidad articular dinámica. *Rodillas arriba *Saltar abriendo y cerrando piernas *Caminar moviendo brazos *Talones al glúteo *Correr hacia atrás Para la actividad inicial realizaremos la bienvenida al grupo, informaremos que temática se va a desarrollar y se desarrollara la siguiente actividad de calentamiento. Carro loco: los niños dispersos en el espacio, simularán la conducción de un carro con su cuerpo, simulando llevar el timón en sus manos. a la señal del semáforo, ejecutarán la acción correspondiente al color que oriente el formador: si es rojo, es detenerse; amarillo, prepararse para iniciar el recorrido; y verde, correr desarrollando la acción de conducción. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Realizaremos una secuencia de movimientos: actividad ubicarse sobre una rodilla de una pierna y mueve la otra, estirándola hacia un lado lentamente con la ayuda de un trapo para que nos ayude a deslizar fácilmente. Utilizaremos una silla y un trapo que nos permita deslizar dónde y apoyándonos sobre la silla iniciaremos a deslizar la pierna derecha hacia el frente hacia atrás y hacia los lados este mismo ejercicio lo desarrollaremos con la pierna izquierda Iniciaremos con un cojín donde lo colocaremos en medio de las piernas, iniciaremos a realizar deslizamientos con un trapo que nos permita deslizar con la pierna derecha realizamos aperturas y así poder ir acondicionando nuestro desplazamiento para llegar al Split. Iniciaremos acondicionando nuestra actividad del arco con ayuda de un cojín y nos ubicaremos sobre una colchoneta colocaremos el cojín sobre la pelvis y empezaremos a realizar elevaciones apoyando nuestra espalda totalmente en la colchoneta, luego ubicaremos el cojín en la espalda y empezaremos a subir la pelvis para luego dar paso a ir ubicando nuestros brazos e ir a condicionando el cuerpo para llegar a la posición de arco. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto deberán realizar desplazamientos con ayuda de unos trapos para deslizar y un acompañante, realizaran desplazamientos y apertura de piernas durando 30 segundos en split.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Para la fase final realizaremos la retroalimentación acerca del derecho a la salud. El derecho a la salud incluye el acceso oportuno, aceptable y asequible a servicios de atención de salud de calidad suficiente. Para los niños, el derecho a la salud es vital porque son seres vulnerables, más expuestos a las enfermedades y a las complicaciones de salud. Al proteger a los niños de la enfermedad, éstos podrán llegar a la edad adulta con buena salud y contribuir así al desarrollo de sociedades más dinámicas y productivas. Luego se realizara un estiramiento dirigido por la formadora de tren inferior y superior. "

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA nan VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	No asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	Asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	No asistio
1233496561	LUCIANA nan JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	Asistio

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:	2025-08-08	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Maneja sus emociones durante la ejecución de ejercicios y juegos logrando una participacion activa y respetuosa.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA nan VEGA	No 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	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	No asistio
1233496561	LUCIANA nan JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio
1141352104	GERONIMO nan PEREZ	Asistio

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:	2025-08-13	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
Comprende las consecuencias de la discriminacion en las personas y el entorno escolar las cuales favorecen a una sana convivencia en comunidad.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES

"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO

15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA nan VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	No 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	No asistio
1233496561	LUCIANA nan JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	Asistio
1141352104	GERONIMO nan PEREZ	Asistio

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:	2025-08-15	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	38
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 del derecho a la vida y a la salud.

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
30 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
60 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:	2025-08-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 38	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA nan 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	Asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	No asistio
1233496561	LUCIANA nan JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio
1141352104	GERONIMO nan PEREZ	Asistio
1028876923	LAURA CAMILA MURILLO	Asistio

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:	2025-08-20	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la autonomia de los estudiantes en la practica de la gimnasia, promoviendo la toma de desiciones resposables sobre su participacion, el cuidado de su cuerpo la autoevaluacion de sus logros y objetivos.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA nan VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	No asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	Asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	Asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	No asistio
1233496561	LUCIANA nan JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio
1141352104	GERONIMO nan PEREZ	Asistio
1028876923	LAURA CAMILA MURILLO	Asistio

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:	2025-08-22	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la autonomia de los estudiantes en la practica de la gimnasia, promoviendo la toma de desiciones resposables sobre su participacion, el cuidado de su cuerpo la autoevaluacion de sus logros y objetivos.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

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:	2025-08-27	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.

COGNITIVA :
Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecución.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la automotivación de los niños durante la clase de gimnasia, incentivando que se esfuercen por superarse a sí mismos, disfruten del movimiento y se mantengan activos de manera espontánea, fortaleciendo así la confianza y el entusiasmo por la actividad física.

LUDICA :
Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.

TEMA :
Educativo arco a pasar (ubicación espacial, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, lúdico)

SUBTEMAS :
Apoyos corporales, pateo, balances, Derecho a la identidad, Transición de posturas arco a pasar,Situaciones de juegos de exploracion para el elemento tecnico.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, sillas, mueble de la sala.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento especifico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). Ejercicio lúdico – “El Reto de las Estaciones”Se ubican en el espacio 4 estaciones (por ejemplo: colchonetas para rodar, aros para saltar, conos para zigzag y una cuerda para equilibrio). Cada niño elige por cuál estación empezar y debe completar la vuelta entera. La consig "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Educativo arco a pasar Es importante trabajar en la flexibilidad de hombros/espalda alta al igual que espalda media/baja en estos ejercicios para minimizar el estrés en la parte baja de la columna. 1-Acostada en el suelo, con las rodillas flexionadas, los talones abajo y pies a separación de hombros. Colocar las manos con las palmas hacia abajo y los dedos bajo los hombros, apuntando hacia los pies. 2-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con la cabeza que no toque el suelo. 3-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. 4-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Los hombros estan directamente sobre las manos. 5-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Empujar los hombros pasada las manos. Manteniendo la postura de arco, empiece a levantar o patear fuerte con la pierna con mayor potencia. Teniendo en cuenta los ejercicios anteriormente estos los podemos hacer en la casa, al frente de un mueble, frente a la pared, o con ayuda de un familiar que ponga la mano en la espalda del niño o niña y lo ayude a pasar. Ubicación espacial: Apoyos corporales, pateo, balances Bio-psicosocial: Derecho a la identidad elementos técnicos de piso: Transición de posturas arco a pasar lúdico: Situaciones de juegos de exploración para el elemento técnico. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Con ayuda de un familiar o un compañero deben de realizar Split o Spagat, el reto consiste que al momento de realizar los ejercicios debe de ir narrando algo que haya hecho en la mañana o tarde, por un periodo de 60 seg, se realiza un circuito de los ejercicios propuestos lagartijas, planchas, abdominales, el reto consiste en hacer 4 series de 10 de repeticiones por cada ejercicio. Gana el niño que realiza adecuadamente los ejercicios manteniendo su postura corporal, estos ejercicios nos ayuda con el fortalecimiento corporal y a buena ejecución en el momento hacer una postura gimnastica,

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Vuelta a la calma- Hidratación – Retroalimentación (Reconstruyendo Saberes). Relajación del Cuerpo e Hidratación. Retroalimentación de los objetivos propuestos en clase. "

TIEMPO
15 min

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:	2025-08-29	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :
Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de conocimiento frente a la gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la automotivación de los niños durante la clase de gimnasia, incentivando que se esfuercen por superarse a sí mismos, disfruten del movimiento y se mantengan activos de manera espontánea, fortaleciendo así la confianza y el entusiasmo por la actividad física.

LUDICA :
Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.

TEMA :
Educativos quinta.

SUBTEMAS :
Elementos tecnicos de piso- control de posiciones.

IMPLEMENTACION :
Objetos reciclables peluches.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
" 1. saludo al grupo, recomendaciones a tener en cuenta, normatividad en los autocuidados y lavado de manos. 2 .fase de calentamiento y movilidad articular acompañado de juegos y actividades que involucren el aumento de ritmo cardiaco. 3 .Juego lanza el platillo; el juego consiste en utilizar un elemento redondo como un aro, luego los niños tendrán que lanzar los platillos dentro del aro mientras el aro se mueve por todo el campo. de manera virtual se puede realizar con cordones de zapato y peluches, realizando el desplazamiento; trotando a una intensidad media en el espacio con el que se cuente, lanzar los objetos dentro de los círculos y al terminar repetir nuevamente. repetir 4 veces. 4. en la presencialidad se puede realizar a campo abierto y por equipos."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. rodamiento atrás sobre unas base acolchada, ejecutar 15 rodamientos por 3 series de 5. 2. realizar canoas agrupadas; agrupando piernas y los brazos abrazando las rodillas, ejecutar 20 balanceos adelante y atrás realizar 20 x 4 series. 3. rodadada y caída : Para hacer la rodada o caída, se pasara la cadera de la vertical y se flexionan lentamente los brazos, además de llevar la barbilla hacia el pecho. Además de lo anterior, se flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cunclillas. 4. juego de empuje para mejorar fuerza de hombro y ejecutar rodamiento atrás con extensión completa de brazos y piernas; realizar en posición de cunclillas y espalda recta frente a la pared, 10 empujones con brazos extendidos saltando en posición de piernas flexionadas."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. SILLON IMVISIBLE; El reto consiste en recargarse en una pared y adoptar una posición de sentado con las piernas extendidas e inclinando el tronco al frente, simulando que se esta en una silla invisible, el objetivo es inflar 8 bolsa o 5 globos sin perder la postura.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1. Espacios de preguntas e inquietudes. 2. vuelta a la calma breves estiramientos tren superior(cuello, espalda brazos tronco), 3. tren inferior, (piernas, cadera, glúteos) hidratación y relajación muscular. Retroalimentación y opiniones de los niños."

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

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:	2025-08-01	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Fortalecer la flexibilidad en niños y niñas.

COGNITIVA :
Identificar los tipos de flexibilidad y usarlos en los diferentes ejercicios.

PSICOSOCIAL :
Conocer, valorar y ser partícipes de la ejecución de sus derechos fundamentales como la expresion de emociones.

LUDICA :
Diseñar actividades lúdicas que permitan utilizar el cuerpo como medio de comunicación y expresión.

TEMA :
Capacidades Coordinativas.

SUBTEMAS :
Flexibilidad.

IMPLEMENTACION :
Silla, cojÍn.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Se realizará saludo y bienvenida a los niños. Se realizará el llamado a lista. Se iniciará con movilidad articular dinámica. *Rodillas arriba *Saltar abriendo y cerrando piernas *Caminar moviendo brazos *Talones al glúteo *Correr hacia atrás Para la actividad inicial realizaremos la bienvenida al grupo, informaremos que temática se va a desarrollar y se desarrollara la siguiente actividad de calentamiento. Carro loco: los niños dispersos en el espacio, simularán la conducción de un carro con su cuerpo, simulando llevar el timón en sus manos. a la señal del semáforo, ejecutarán la acción correspondiente al color que oriente el formador: si es rojo, es detenerse; amarillo, prepararse para iniciar el recorrido; y verde, correr desarrollando la acción de conducción. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Realizaremos una secuencia de movimientos: actividad ubicarse sobre una rodilla de una pierna y mueve la otra, estirándola hacia un lado lentamente con la ayuda de un trapo para que nos ayude a deslizar fácilmente. Utilizaremos una silla y un trapo que nos permita deslizar dónde y apoyándonos sobre la silla iniciaremos a deslizar la pierna derecha hacia el frente hacia atrás y hacia los lados este mismo ejercicio lo desarrollaremos con la pierna izquierda Iniciaremos con un cojín donde lo colocaremos en medio de las piernas, iniciaremos a realizar deslizamientos con un trapo que nos permita deslizar con la pierna derecha realizamos aperturas y así poder ir acondicionando nuestro desplazamiento para llegar al Split. Iniciaremos acondicionando nuestra actividad del arco con ayuda de un cojín y nos ubicaremos sobre una colchoneta colocaremos el cojín sobre la pelvis y empezaremos a realizar elevaciones apoyando nuestra espalda totalmente en la colchoneta, luego ubicaremos el cojín en la espalda y empezaremos a subir la pelvis para luego dar paso a ir ubicando nuestros brazos e ir a condicionando el cuerpo para llegar a la posición de arco. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Para el reto deberán realizar desplazamientos con ayuda de unos trapos para deslizar y un acompañante, realizaran desplazamientos y apertura de piernas durando 30 segundos en split.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Para la fase final realizaremos la retroalimentación acerca del derecho a la salud. El derecho a la salud incluye el acceso oportuno, aceptable y asequible a servicios de atención de salud de calidad suficiente. Para los niños, el derecho a la salud es vital porque son seres vulnerables, más expuestos a las enfermedades y a las complicaciones de salud. Al proteger a los niños de la enfermedad, éstos podrán llegar a la edad adulta con buena salud y contribuir así al desarrollo de sociedades más dinámicas y productivas. Luego se realizara un estiramiento dirigido por la formadora de tren inferior y superior. "

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-01	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	Asistio
1027536186	ISABELLA nan 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 nan AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	Asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	Asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	Asistio
1146133238	ELIZABETH nan CARDENAS	Asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS nan GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	Asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA nan GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	Asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	Asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	No asistio

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:	2025-08-08	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Maneja sus emociones durante la ejecución de ejercicios y juegos logrando una participacion activa y respetuosa.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 17	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	No asistio
1027536186	ISABELLA nan 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	No asistio
1011239830	ERIKA MARIANA GIRALDO	Asistio
1071437856	SALOME nan AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	No asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	Asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	No asistio
1146133238	ELIZABETH nan CARDENAS	No asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS nan GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	No asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA nan GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	Asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	No asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	No asistio

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:	2025-08-13	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
Comprende las consecuencias de la discriminacion en las personas y el entorno escolar las cuales favorecen a una sana convivencia en comunidad.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	Asistio
1027536186	ISABELLA nan 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	No asistio
1071437856	SALOME nan AGUIRRE	No asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	Asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	No asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	No asistio
1146133238	ELIZABETH nan CARDENAS	Asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS nan GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	Asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA nan GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	No asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	No asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	Asistio

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:	2025-08-15	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	18
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 del derecho a la vida y a la salud.

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
30 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:	2025-08-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	Asistio
1027536186	ISABELLA nan 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	No asistio
1071437856	SALOME nan AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	Asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	No asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	Asistio
1146133238	ELIZABETH nan CARDENAS	Asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS nan GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	Asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA nan GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	Asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	Asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	No asistio

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:	2025-08-20	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	20
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la autonomia de los estudiantes en la practica de la gimnasia, promoviendo la toma de desiciones resposables sobre su participacion, el cuidado de su cuerpo la autoevaluacion de sus logros y objetivos.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-08-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 20	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	Asistio
1027536186	ISABELLA nan 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 nan AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	Asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	No asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	Asistio
1146133238	ELIZABETH nan CARDENAS	Asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS nan GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	Asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA nan GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	No asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	Asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	No asistio
1140425668	VANESSA SARAHY OSTA	Asistio
1146135847	GUISELLE VALENTINA LARA	Asistio