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