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