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