PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (JOSE ASUNCION SILVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO**
3. FECHA:	2025-10-23	4. HORA:	Jueves,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

COGNITIVA :
Comprende que las actividades deportivas propuestas, le generan bienestar y disfrute.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica.

LUDICA :
Controla y aporta en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

TEMA :
Preparación de esquema de presentación para el día del deporte y otras actividades en izadas de bandera.

SUBTEMAS :
Mejorar la habilidades gimnasticas y acrobáticas dentro del esquema de presentación.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, cabina de sonido y espacio amplio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Explicación de los objetivos (diálogo de saberes) y actividad social: Se inicia la sesión con un espacio de diálogo para explicar los objetivos de la actividad, promoviendo la participación y el intercambio de saberes entre los participantes. Esta fase también cumple una función social, fortaleciendo la interacción grupal. Movilidad articular y calentamiento general: A continuación, se realiza una movilidad articular para preparar las diferentes zonas del cuerpo, seguida de un calentamiento general con ejercicios de baja intensidad que permiten activar el sistema cardiovascular de manera progresiva. Congelados se escogerán 2 niños los cuales tendrán la atarea de congelar a los demás niños del grupo, esto se realizara durante 3 minutos si las dos personas congelan a los compañeros antes de cumplir el tiempo establecido no deberán pagar una penitencia como si lo harán sus compañeros donde tendrán la posibilidad de escoger 3 ejercicios de 10 repeticiones para pagar la penitencia, si el caso es contrario y no atrapan a sus demás compañeros serán ellos los que tengan que cumplir con esta penitencia.

TIEMPO
10 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Explicación de los objetivos (diálogo de saberes) y actividad social: Se inicia la sesión con un espacio de diálogo para explicar los objetivos de la actividad, promoviendo la participación y el intercambio de saberes entre los participantes. Esta fase también cumple una función social, fortaleciendo la interacción grupal. Estos ejercicios se organizan en grupos base donde se trabajan distintas transiciones propuestas para el esquema de presentación, incluyendo posiciones de prev, libertad, y desmontes hacia la posición de retrey. Todo esto está orientado al fortalecimiento de diversas habilidades acrobáticas.

TIEMPO
80 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
se deben realizar todos los ejercicios que hacen parte del desarrollo de un mejor estado cardio pulmonar, teniendo en cuenta la parte inicial y central. 2 series de 10 repeticiones cada uno, con el fin de fortalecer las capacidades propias para el deporte. Deberá realizar la ejecución adecuada de 1 elemento gimnástico aprendido y corregido el la sesión de clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En parejas, se realizan ejercicios de estiramiento intenso, trabajando desde el tren superior hasta el tren inferior, con la asistencia de un compañero para favorecer el desarrollo de la flexibilidad. Se incluyen estiramientos como el spagat, el split y el arco, complementados con una retroalimentación sobre los contenidos abordados durante la clase.

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO	
2. Fecha:	2025-10-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019102526	DAMIAN ANDRES LOBELO	Asistio
1016962367	SARA VALENTINA AMAYA	Asistio
1141131275	SHALON VALENTINA CABRERA	Asistio
1016961229	DANA SOFIA BRICEÑO	Asistio
1055129119	LUNA ISABELLA GARZON	Asistio
1027294972	ZAMIR HENAO	Asistio
1068435354	ANGEL DAVID MUENTES	Asistio
1016962177	LUIS ALEJANDRO ORTIZ	No asistio
1031839570	MARIA JOSE PATALAGUA	Asistio
1019118054	JULIAN ANDRES ROMERO	Asistio
1014741077	DANIEL ESTEBAN ACOSTA	Asistio
1013145328	ALEK BEJARANO	Asistio
1031837207	BRAYAN NICOLAS CAMARGO	Asistio
1014289368	DILAN CESAR CAMPOS	Asistio
N37666445645	ILYANA SHALEN CASTRO	Asistio
1013276867	MAYKOL STEVEN PEÑA	Asistio
1031839666	GABRIELA PEÑA	Asistio
1220217754	JUAN ESTEBAN SANCHEZ	Asistio
1031837364	SARAH GABRIELA SORIANO	No asistio
1016962501	TIFANY ALEXANDRA GRANADOS	Asistio
1031839969	JESUS ADRIAN ROMERO	Asistio
1105790638	JUAN JOSE BETANCOURT	Asistio