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:	2025-10-21	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.

COGNITIVA :
Maneja relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.

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

LUDICA :
Comprende a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés

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: La sesión inicia con un espacio de diálogo en el que se comunican los objetivos de la actividad. Este momento fomenta la participación activa y el intercambio de conocimientos entre los participantes, cumpliendo además una función social al fortalecer la cohesión e interacción del grupo. Movilidad articular y calentamiento general: Posteriormente, se lleva a cabo una rutina de movilidad articular para preparar adecuadamente las distintas partes del cuerpo. Luego, se realiza un calentamiento general con ejercicios de baja intensidad, diseñados para activar progresivamente el sistema cardiovascular. Juego “Congelados”: En esta dinámica, se seleccionan dos niños que tendrán la tarea de “congelar” a sus compañeros durante un tiempo de 3 minutos. Si logran congelar a todos antes de que termine el tiempo, quedarán exentos de penitencia. En caso contrario, serán ellos quienes deban realizar una penitencia, la cual consiste en ejecutar tres ejercicios de 10 repeticiones cada uno. Si los compañeros son congelados antes del tiempo, ellos serán los que cumplan con dicha penitencia.

TIEMPO
10 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Presentación de objetivos (diálogo de saberes) y componente social: La sesión comienza con un espacio de diálogo destinado a la explicación de los objetivos de la actividad, promoviendo la participación activa y el intercambio de conocimientos entre los participantes. Esta etapa también cumple una función social importante, al favorecer la interacción y el trabajo en equipo dentro del grupo. Posteriormente, los ejercicios se desarrollan en grupos base, donde se trabajan diversas transiciones propuestas como parte del esquema de presentación. Entre estas se incluyen posiciones previas, posturas de libertad y desmontes hacia la posición de retrey. Estas actividades están orientadas al fortalecimiento de habilidades acrobáticas específicas y al desarrollo integral del desempeño gimnástico.

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:	2025-10-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031653510	JUAN PABLO ARDILA	Asistio
1032943364	MARTIN ALONSO ALARCON	Asistio
1011104630	CATALINA CACUA	Asistio
1014235545	DANNA VALERIA GARCIA	Asistio
1141117997	JOSEPTH ALEJANDRO PAEZ	Asistio
1031823784	VALERY YOLANI PALACIOS	Asistio
1014233040	MAILYE CATHERIN PEDRAZA	No asistio
1141121157	ANDRES MATEO ZAMORA	Asistio
1028944767	SARA NIKOLLE AFRICANO	Asistio
1141719830	ZULY SAMARA CASALLAS	No asistio
1031823432	LUNA CASTAÑEDA	No asistio
1121207761	TAYNNE CAMILA CEPEDA	No asistio
1141124276	DANNA NIKOLLE LAZARO	Asistio
1090507031	SHEILA JATZIRY RAMIREZ	Asistio
5364270	KARLA KRISTINA ADOBBATO	Asistio
1141119941	MELANY MORA	Asistio
1053334693	LUNA SAMANTHA ORTIZ	Asistio