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:	2025-10-17	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.

COGNITIVA :
Ejercita habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.

PSICOSOCIAL :
Identifica los prejuicios y estereotipos en su entorno social siguiendo estrategias para no formar una opinión sin el conocimiento necesario a través del respeto, empatía y responsabilidad para aceptar a sus compañeros tal y como son.

LUDICA :
Construye sus posibilidades de Expresión empática con los compañeros de grupo.

TEMA :
Mejoramiento de esquema de presentación para el día del deporte JAS

SUBTEMAS :
Mejorar elementos acrobáticos en grupo de bases.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas 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. Activación cardiovascular y dinámica: La activación cardio-pulmonar comienza con juegos tradicionales como "cogidas", en los cuales, si un participante es atrapado, deberá realizar 10 saltos en X antes de reincorporarse. Si es atrapado dos veces, deberá permanecer quieto hasta que todos los compañeros pasen por la misma situación. También se juega a “congelados”, donde quien pierda o quede de último debe cumplir una penitencia o realizar un ejercicio extra como parte de la dinámica. Luego, se realiza un trote suave en el lugar, seguido de ejercicios como saltos en X y saltos dobles (3 repeticiones por 10 series). Posteriormente, se introduce un juego de coordinación viso-manual con aros, y una actividad de coordinación viso-pédica estilo insanity, que busca trabajar tanto la coordinación como la resistencia. Finalmente, se incluye una breve rutina de estiramiento para preparar el cuerpo para la siguiente fase del entrenamiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Dentro de los grupos de bases, se ejecutarán movimientos acrobáticos correspondientes al nivel, incluyendo transiciones desde side lunge hacia posiciones de libertad y arabesque, así como posiciones en prep. Estas deben alcanzarse en un tiempo previamente establecido por el formador, con el objetivo de lograr una coordinación precisa de cara a futuras presentaciones dentro y fuera de la institución. También se trabajó en mejorar aspectos técnicos de los saltos gimnásticos como el ruso, el pike y el front, los cuales serán sincronizados musicalmente dentro del esquema de presentación.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Se deberán cumplir con un reto físico donde participaran en grupos de 5 personas donde deberán hacer un mini esquema de un minuto mostrando lo aprendido o mejorado durante la fase central.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad y retro alimentación. (Transformando realidades). En parejas se lleva a cabo un estiramiento fuerte de tren superior a tren inferior con la ayuda de un compañero para mejoramiento de la flexibilidad se realizan estiramientos en spagat, Split, arco etc, acompañado con una retro alimentación de lo visto en clase.

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO	
2. Fecha:	2025-10-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013278277	THOMAS ALEXANDER MEJIA	Asistio
1014304789	MARIANA CASTIBLANCO	Asistio
1014304941	JUAN DAVID CONRADO	Asistio
1016607314	SAMUEL JIMENEZ	Asistio
1020004563	GABRIELA MISHEL MEJIA	Asistio
1028955000	THIAGO EMANUEL PINEDA	No asistio
1031846168	SALOME BUITRAGO	No asistio
1032507442	AYLIN SALOME VEGA	No asistio
1141135475	ANTHONY ANDRES CASALLAS	No asistio
1152943797	NOYER MATIAS ROJANO	Asistio
1222214706	VALERI PEÑALOZA	No asistio
N37666447930	CELIANNYS DAVIANA FUENTES	Asistio
1013278916	LAURA ESTHEFANY FUENTES	Asistio
1028955641	AXEL DAVID ROMERO	Asistio
1145226909	EMMANUEL JESUS ROJAS	Asistio
1233503902	SALOME BUENAHORA	No asistio
1044661801	ABIGALY ANDREA CANTILLO	Asistio
1145226896	NOHEMI DAYANA RIVALDO	Asistio
1140931273	EMILY SARAY ORTIZ	Asistio
1028726586	MARÍA ALEJANDRA SOLANO	Asistio
1220222508	ALEJANDRO FORERO	Asistio