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:	2025-10-22	4. HORA:	Miercoles,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices

COGNITIVA :
Demuestra interés por el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.

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 los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.

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 cuna y descenso con arco a pasar. 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:	2025-10-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016959192	SARA VALENTINA ALFONSO	Asistio
1141125561	TAILOR ESTIBEN CASTELLANOS	Asistio
1141119668	ANDRES FELIPE CASTELLANOS	Asistio
1014235135	KAREN DAYANA CASTILLO	Asistio
1013009683	LAURA VALENTINA CIFUENTES	Asistio
1141124874	EMMANUEL DAVID FARAK	Asistio
1016958874	ZHARIK MARIAN GARCIA	Asistio
1031827655	SARA LUCIANA GUILLEN	Asistio
1141125842	CIELO NICOL MARIN	Asistio
1014251773	MARIA CAMILA PAEZ	Asistio
1031826598	MARIANA PINILLA	Asistio
1013272341	MARIA CAMILA PITA	Asistio
1016958749	JOHAN ESTEBAN RUBIANO	Asistio
1031827288	ISABELLA AVILA	Asistio
1025148943	ISABELLA CORONADO	Asistio
1026279061	ERICK ANDRES GOMEZ	No asistio
1016958124	ORIANA SOFIA ORTIZ	Asistio
1141126608	VIOLETA RAMIREZ	Asistio
1121892897	KEVIN STIVEN RESTREPO	Asistio
1032943725	DIANA LIZETH RINCON	Asistio
1016958840	LUISA MANUELA SANTOS	Asistio
1116549751	MARIANA ALEXANDRA VARGAS	Asistio
1028493986	SARA SOFIA GUERRERO	Asistio
1031823283	JOHAN SANTIAGO PASCAGAZA	Asistio
1025148956	JOHAN SEBASTIAN SUAREZ	Asistio