PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-21	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	65
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	34
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la comunicación asertiva en los niños y niñas mediante actividades gimnásticas cooperativas, que les permitan practicar cómo expresar necesidades, acuerdos y desacuerdos de forma respetuosa, promoviendo un ambiente de confianza y buen trato durante el entrenamiento

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Flexibilidad activa estática: hombro, espalda y tren inferior.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Actividad No 1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). Actividad No 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. Actividad No 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol”. Actividad No 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes. "

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 65	9. Nº de Semana: 34	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	No asistio
1027536186	ISABELLA MONCADA	No asistio
1030683488	DANNA SOFIA CERQUERA	Asistio
1021691211	LAURA CAMILA SALINAS	Asistio
1233492541	KEYLA SOFIA GAITAN	No asistio
1233495181	LUNA ISABELLA GUERRA	Asistio
1027296837	MARIA FERNANDA PALACIOS	No asistio
1011239830	ERIKA MARIANA GIRALDO	Asistio
1071437856	SALOME AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	Asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	No asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	No asistio
1146133238	ELIZABETH CARDENAS	No asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS GOMEZ	No asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	No asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	No asistio
1028952952	LUCIANA GOMEZ	No asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	No asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	No asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	No asistio
1140425668	VANESSA SARAHY OSTA	No asistio
1146135847	GUISELLE VALENTINA LARA	No asistio
1146137346	CAMILO ANDRES VILLA	No asistio
1141355598	SARA SOFIA ORJUELA	Asistio
1233495176	SILVANA MORENO	No asistio
1012451011	JETHZERY PAOLA QUIROGA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	64
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	29
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

COGNITIVA :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

PSICOSOCIAL :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

LUDICA :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TEMA :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

SUBTEMAS :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

IMPLEMENTACION :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TIEMPO
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TIEMPO
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

RETO :
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TIEMPO
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TIEMPO
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 64	9. Nº de Semana: 29	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	No asistio
1027536186	ISABELLA 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	No asistio
1011239830	ERIKA MARIANA GIRALDO	Asistio
1071437856	SALOME AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	Asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	No asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	Asistio
1146133238	ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	Asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	No asistio
1028952952	LUCIANA GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	Asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	Asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	Asistio
1140425668	VANESSA SARAHY OSTA	No asistio
1146135847	GUISELLE VALENTINA LARA	Asistio
1146137346	CAMILO ANDRES VILLA	No asistio
1141355598	SARA SOFIA ORJUELA	Asistio
1233495176	SILVANA MORENO	Asistio
1012451011	JETHZERY PAOLA QUIROGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	64
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	32
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la comunicación asertiva en los niños y niñas mediante actividades gimnásticas cooperativas, que les permitan practicar cómo expresar necesidades, acuerdos y desacuerdos de forma respetuosa, promoviendo un ambiente de confianza y buen trato durante el entrenamiento

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Flexibilidad activa estática: hombro, espalda y tren inferior.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Actividad No 1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). Actividad No 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. Actividad No 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol”. Actividad No 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes. "

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 64	9. Nº de Semana: 32	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	Asistio
1027536186	ISABELLA 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	No asistio
1011239830	ERIKA MARIANA GIRALDO	Asistio
1071437856	SALOME AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	No asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	No asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	Asistio
1146133238	ELIZABETH CARDENAS	No asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	Asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	Asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	Asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	Asistio
1140425668	VANESSA SARAHY OSTA	Asistio
1146135847	GUISELLE VALENTINA LARA	No asistio
1146137346	CAMILO ANDRES VILLA	Asistio
1141355598	SARA SOFIA ORJUELA	No asistio
1233495176	SILVANA MORENO	No asistio
1012451011	JETHZERY PAOLA QUIROGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	62
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	32
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollaran habilidades y destrezas participando en juegos y pre deportivo poniendo en práctica fundamentos del Ajuste corporal en planchas y rechazos, flexibilidad, Split lateral (traedle) flexibilidad de hombros y flexibilidad de espalda por medio de diferentes técnicas para lograr las etapas del mismo: el impulso, la fase de vuelo y la fase de caída.

COGNITIVA :
Aplica estrategias diferentes para el desarrollo de los diferentes juegos teniendo en cuenta el cumplimiento de normas y reglas, trabajando de forma individual o enequipo.

PSICOSOCIAL :
Desarrollar en los niños y niñas habilidades de comunicación asertiva, favoreciendo que expresen sus opiniones y emociones de manera adecuada, escuchen activamente a sus compañeros y utilicen mensajes positivos y respetuosos durante la realización de ejercicios y dinámicas de gimnasia artística

LUDICA :
Genera ituaciones de juego experimentando con el propio peso.

TEMA :
Cualidades fisicas

SUBTEMAS :
preparacion fisica, flexibilidad

IMPLEMENTACION :
salon

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"• Bienvenida a los escolares. Saludo del formador y bienvenida al centro de interés, haciendo su respectiva presentación. Se realizan las recomendaciones pertinentes para el desarrollo de la clase. (Hidratación, ropa cómoda, tapabocas y los demás elementos de bioseguridad necesarios para el desarrollo de la actividad). • Llamado a lista. • MOVILIDAD ARICULAR: Se realiza elevación de la temperatura por medio de movilidad articular con una canción. • BALISTICOS: Se realizan los balísticos para el calentamiento de las articulaciones y preparar el cuerpo para la flexibilidad. Si el escolar está en casa lo hace solo y si está en grupo (presencial) los escolares se ubican en bloque, ponen los brazos en T y realizan pateos hacia al frente y laterales. • CIRCUITO DE EJERCICOS: Los escolares se ubican en 4 grupos, los cuales estarán ubicados en cada esquina de la cancha. En cada esquina realizaran un ejercicio diferente lo cuales serán específicos para poder desarrollar la flexibilidad en cada estación estarán los siguientes ejercicios. 1. Sentadilla con pierna abierta y puntas de pies hacia afuera. 2. Lumbares con balanceos e intervalos. 3. Canoas 4. En cuatro apoyos pateos hacia tras con las dos piernas intercalándolas; A la voz del formador cambian de estación. También se puede hacer con acompañamiento musical “tabatad” .Si el escolar se encuentra en casa se realiza el tabatad con los mismos ejercicios. • JUEGO PELEA DE GALLOS: Se forman dos grupos y se toman de la cintura uno detrás de otro, el ultimo integrante tendrá un objeto colgando detrás de él,(puede ser una bayetilla o trapito),cada grupo se hace en esquinas diferentes de la cancha, a la voz del formador el primer integrante del grupo deberá guiarlos hasta quitarle el elemento al último jugador del otro equipo, los integrantes del equipo nunca se pueden soltar de la cintura, de ser así vuelve a empezar el juego. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"• SPAGAT: Se empieza haciendo sapito, sapito sostenido, sapito con insistencias, luego sapito con pierna afuera sostenido, insistencias, pateos, cambio de pierna; Luego se hace spagat sostenido, insistencias y balanceos, e repite el circuito una vez más; Después spagat desde la posición sentados llevando pecho y brazos hacia las piernas y hacia al frente. (teniendo en cuanta posturas y puntas de pie) • SPLIT: Se realiza posición 1 y 2 con insistencias y sostenido para llegar a la posición de Split, cambiando de pierna. • ARCO: Se ubican los escolares en parejas se acuesta uno en de ellos de cubito abdominal mientras el compañero le sube las piernas llevándolas en dirección a la cabeza, lo más que pueda el compañero, teniendo cuidado de no lesionarlo; Cambio de posición. o lo hace solo con una sabana o cuerda Se ubica cada uno cubito dorsal adoptando una posición adecuada para realizar el arco, suben los estudiantes arqueando la espalda (se identifica si el niño no lo puede hacer solo para desarrollar ejercicios de flexibilidad de espalda u hombro según lo requiera) "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO DEL PALO: Con un palo de escoba lo tomamos con las manos por la parte de atrás de la espalda, luego sin soltarlo lo pasamos hacia adelante, se pasa una pierna por encima del palo en medio de los brazos, se saca el palo por detrás de la espalda y cola y por ultimo se pasan las piernas. (Todos estos movimientos sin soltar el palo de las manos)

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se socializa con los escolares, si se cumplen los objetivos, dificultades presentadas y que aportes les realizaran a las actividades del día.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 62	9. Nº de Semana: 32	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	Asistio
1027536186	ISABELLA MONCADA	No 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	No asistio
1011239830	ERIKA MARIANA GIRALDO	Asistio
1071437856	SALOME AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	Asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	Asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	No asistio
1146133238	ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	Asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	Asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	Asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	Asistio
1140425668	VANESSA SARAHY OSTA	Asistio
1146135847	GUISELLE VALENTINA LARA	No asistio
1146137346	CAMILO ANDRES VILLA	No asistio
1141355598	SARA SOFIA ORJUELA	Asistio
1233495176	SILVANA MORENO	No asistio
1012451011	JETHZERY PAOLA QUIROGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-07	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	57
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	31
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación asertiva en los niños y niñas del grupo de gimnasia artística, promoviendo el uso de un lenguaje respetuoso, claro y empático para expresar ideas, pedir ayuda, brindar recomendaciones y resolver pequeñas situaciones durante el trabajo individual y en equipo dentro de las actividades gimnásticas.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 57	9. Nº de Semana: 31	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	Asistio
1027536186	ISABELLA 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	No asistio
1011239830	ERIKA MARIANA GIRALDO	Asistio
1071437856	SALOME AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	No asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	No asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	Asistio
1146133238	ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	Asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	Asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	No asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	Asistio
1140425668	VANESSA SARAHY OSTA	Asistio
1146135847	GUISELLE VALENTINA LARA	No asistio
1146137346	CAMILO ANDRES VILLA	No asistio
1141355598	SARA SOFIA ORJUELA	Asistio
1233495176	SILVANA MORENO	No asistio
1012451011	JETHZERY PAOLA QUIROGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Maneja sus la empatia durante la ejecución de ejercicios y juegos logrando una participacion activa y respetuosa.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 53	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146137635	SALOME ALEJANDRA CANDELA	Asistio
1027536186	ISABELLA 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	No asistio
1011239830	ERIKA MARIANA GIRALDO	Asistio
1071437856	SALOME AGUIRRE	Asistio
1027295907	MARIA JOSE COLLO	No asistio
1011241067	JULIANA VALENTINA MARRIAGA	No asistio
1146137420	LINKON SAMUEL CHARRY	Asistio
1146133238	ELIZABETH CARDENAS	Asistio
1146135061	DANNA ISABELLA HURTADO	Asistio
1028952953	NICOLAS GOMEZ	Asistio
1074532377	LIZZETH MARIANA ORTIZ	No asistio
1141350077	SOFIA ISABELA RODRIGUEZ	Asistio
1028952952	LUCIANA GOMEZ	Asistio
1141345408	DILAN SANTIAGO PEREIRA	Asistio
1146137762	HEILY SOFIA GARZON	Asistio
1011238395	GEREALDINE VALERIA SANCHEZ	Asistio
1140425668	VANESSA SARAHY OSTA	No asistio
1146135847	GUISELLE VALENTINA LARA	No asistio
1146137346	CAMILO ANDRES VILLA	No asistio
1141355598	SARA SOFIA ORJUELA	Asistio
1233495176	SILVANA MORENO	No asistio
1012451011	JETHZERY PAOLA QUIROGA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-21	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	64
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	33
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la comunicación asertiva en los niños y niñas mediante actividades gimnásticas cooperativas, que les permitan practicar cómo expresar necesidades, acuerdos y desacuerdos de forma respetuosa, promoviendo un ambiente de confianza y buen trato durante el entrenamiento

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Flexibilidad activa estática: hombro, espalda y tren inferior.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Actividad No 1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). Actividad No 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. Actividad No 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol”. Actividad No 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes. "

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 64	9. Nº de Semana: 33	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	No asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	No asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	Asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	No asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ	Asistio
1028876923	LAURA CAMILA MURILLO	Asistio
1011108356	YOSEF DUVAN ORTEGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

COGNITIVA :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

PSICOSOCIAL :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

LUDICA :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TEMA :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

SUBTEMAS :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

IMPLEMENTACION :
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TIEMPO
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TIEMPO
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

RETO :
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TIEMPO
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

TIEMPO
ACTIVIDAD PEDAGOGICA INSTITUCIONAL

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 48	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	No asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	No asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	Asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ	Asistio
1028876923	LAURA CAMILA MURILLO	Asistio
1011108356	YOSEF DUVAN ORTEGA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la comunicación asertiva en los niños y niñas mediante actividades gimnásticas cooperativas, que les permitan practicar cómo expresar necesidades, acuerdos y desacuerdos de forma respetuosa, promoviendo un ambiente de confianza y buen trato durante el entrenamiento

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Flexibilidad activa estática: hombro, espalda y tren inferior.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Actividad No 1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). Actividad No 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. Actividad No 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol”. Actividad No 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes. "

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	No asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	Asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	No asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ	Asistio
1028876923	LAURA CAMILA MURILLO	No asistio
1011108356	YOSEF DUVAN ORTEGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	51
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollaran habilidades y destrezas participando en juegos y pre deportivo poniendo en práctica fundamentos del Ajuste corporal en planchas y rechazos, flexibilidad, Split lateral (traedle) flexibilidad de hombros y flexibilidad de espalda por medio de diferentes técnicas para lograr las etapas del mismo: el impulso, la fase de vuelo y la fase de caída.

COGNITIVA :
Aplica estrategias diferentes para el desarrollo de los diferentes juegos teniendo en cuenta el cumplimiento de normas y reglas, trabajando de forma individual o enequipo.

PSICOSOCIAL :
Desarrollar en los niños y niñas habilidades de comunicación asertiva, favoreciendo que expresen sus opiniones y emociones de manera adecuada, escuchen activamente a sus compañeros y utilicen mensajes positivos y respetuosos durante la realización de ejercicios y dinámicas de gimnasia artística

LUDICA :
Genera ituaciones de juego experimentando con el propio peso.

TEMA :
Cualidades fisicas

SUBTEMAS :
preparacion fisica, flexibilidad

IMPLEMENTACION :
salon

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"• Bienvenida a los escolares. Saludo del formador y bienvenida al centro de interés, haciendo su respectiva presentación. Se realizan las recomendaciones pertinentes para el desarrollo de la clase. (Hidratación, ropa cómoda, tapabocas y los demás elementos de bioseguridad necesarios para el desarrollo de la actividad). • Llamado a lista. • MOVILIDAD ARICULAR: Se realiza elevación de la temperatura por medio de movilidad articular con una canción. • BALISTICOS: Se realizan los balísticos para el calentamiento de las articulaciones y preparar el cuerpo para la flexibilidad. Si el escolar está en casa lo hace solo y si está en grupo (presencial) los escolares se ubican en bloque, ponen los brazos en T y realizan pateos hacia al frente y laterales. • CIRCUITO DE EJERCICOS: Los escolares se ubican en 4 grupos, los cuales estarán ubicados en cada esquina de la cancha. En cada esquina realizaran un ejercicio diferente lo cuales serán específicos para poder desarrollar la flexibilidad en cada estación estarán los siguientes ejercicios. 1. Sentadilla con pierna abierta y puntas de pies hacia afuera. 2. Lumbares con balanceos e intervalos. 3. Canoas 4. En cuatro apoyos pateos hacia tras con las dos piernas intercalándolas; A la voz del formador cambian de estación. También se puede hacer con acompañamiento musical “tabatad” .Si el escolar se encuentra en casa se realiza el tabatad con los mismos ejercicios. • JUEGO PELEA DE GALLOS: Se forman dos grupos y se toman de la cintura uno detrás de otro, el ultimo integrante tendrá un objeto colgando detrás de él,(puede ser una bayetilla o trapito),cada grupo se hace en esquinas diferentes de la cancha, a la voz del formador el primer integrante del grupo deberá guiarlos hasta quitarle el elemento al último jugador del otro equipo, los integrantes del equipo nunca se pueden soltar de la cintura, de ser así vuelve a empezar el juego. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"• SPAGAT: Se empieza haciendo sapito, sapito sostenido, sapito con insistencias, luego sapito con pierna afuera sostenido, insistencias, pateos, cambio de pierna; Luego se hace spagat sostenido, insistencias y balanceos, e repite el circuito una vez más; Después spagat desde la posición sentados llevando pecho y brazos hacia las piernas y hacia al frente. (teniendo en cuanta posturas y puntas de pie) • SPLIT: Se realiza posición 1 y 2 con insistencias y sostenido para llegar a la posición de Split, cambiando de pierna. • ARCO: Se ubican los escolares en parejas se acuesta uno en de ellos de cubito abdominal mientras el compañero le sube las piernas llevándolas en dirección a la cabeza, lo más que pueda el compañero, teniendo cuidado de no lesionarlo; Cambio de posición. o lo hace solo con una sabana o cuerda Se ubica cada uno cubito dorsal adoptando una posición adecuada para realizar el arco, suben los estudiantes arqueando la espalda (se identifica si el niño no lo puede hacer solo para desarrollar ejercicios de flexibilidad de espalda u hombro según lo requiera) "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO DEL PALO: Con un palo de escoba lo tomamos con las manos por la parte de atrás de la espalda, luego sin soltarlo lo pasamos hacia adelante, se pasa una pierna por encima del palo en medio de los brazos, se saca el palo por detrás de la espalda y cola y por ultimo se pasan las piernas. (Todos estos movimientos sin soltar el palo de las manos)

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se socializa con los escolares, si se cumplen los objetivos, dificultades presentadas y que aportes les realizaran a las actividades del día.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	No asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	No asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	No asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	No asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ	Asistio
1028876923	LAURA CAMILA MURILLO	Asistio
1011108356	YOSEF DUVAN ORTEGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-07	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	60
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	31
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación asertiva en los niños y niñas del grupo de gimnasia artística, promoviendo el uso de un lenguaje respetuoso, claro y empático para expresar ideas, pedir ayuda, brindar recomendaciones y resolver pequeñas situaciones durante el trabajo individual y en equipo dentro de las actividades gimnásticas.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 60	9. Nº de Semana: 31	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	Asistio
1014485224	GABRIELA VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	Asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	Asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	No asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	No asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ	Asistio
1028876923	LAURA CAMILA MURILLO	Asistio
1011108356	YOSEF DUVAN ORTEGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Maneja sus la empatia durante la ejecución de ejercicios y juegos logrando una participacion activa y respetuosa.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ	No asistio
1014485224	GABRIELA VEGA	Asistio
1085180721	VALERY SOFIA LOPEZ	No asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ	Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO	Asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA	No asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ	No asistio
1082481123	LUCIANA VALENTINA PATIÑO	No asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ	Asistio
1043323086	LIAM DAVID GARCIA	Asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ	Asistio
1011235773	THOMAS SANTIAGO PUENTES	No asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ	Asistio
1028876923	LAURA CAMILA MURILLO	Asistio
1011108356	YOSEF DUVAN ORTEGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	62
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	34
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Establece con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Aplica las habilidades biopsicosociales como fomento para el reconocimiento y ejercicio de la comunicación acertiva.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Gimnasia aeróbica

SUBTEMAS :
"Aeróbica aerodance y en grupos (8) NNJA, Flexibilidad en parejas, coreografía creativa y derecho a la familia "

IMPLEMENTACION :
Elemento seleccionado por el grupo de estudiantes para la rutina, uso no obligatorio (aro, balón u otro que haya en la institución educativa).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Se ubica a los estudiantes en círculo; se da un saludo de bienvenida y se realiza llamado a lista. Act.1 Se escoge a uno de los estudiantes para que dirija la movilidad articular mientras que todos lo apoyamos si se le olvida algún movimiento. La movilidad articular se llevará acabo de forma caudal- encefalo (Inicia desde el tobillo hasta llegar al cuello). Act. 2 Se seleccionan a dos estudiantes los cuales estarán a cargo de congelar, los demás niños al ser congelados deberán abrir las piernas hasta que los descongelen los compañeros. Todos deben estar pendiente a las indicaciones de la docente, pues se les irá diciendo cómo deben desplazarse durante el juego."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Act. 1 - Se ubicarán de a parejas, ambos sentamos en el suelo con las piernas extendidas y abiertas juntas plantas de los pies, se agarran por los brazos y solo un estudiante jalará al compañero hacia él. - Un estudiante se acuesta en el suelo y levanta una pierna. El otro compañero le empuja la pierna hacia la cabeza de frente, este mantiene la posición para no levantar la zona lumbar del suelo, después lo realizara con la otra pierna y finaliza con las dos piernas al tiempo; al finalizar cambian de roles. Después realizará la misma secuencia pero la elevación de pierna ya no va a ser de frente, sino de lado. Mantener las posición 30 segundos y es importante que se comuniquen para realizar la actividad de forma satisfactoria. Act. 2 En parejas, uno de los niños se coloca en el suelo sentado con las piernas abiertas, formando un ángulo de 60º y la espalda recta. El compañero de pie entre ellas. El que está sentado abre y cierra las piernas a la vez que el que está de pie salta cerrando y abriendo las suyas. Se debe conseguir que las piernas coordinen y fortalecer los canales de comunicación, cuando lo logren realizar varias veces seguidas, cambiarán de roles. Al finalizar se generará una pequeña retroalimentación basada en que durante la relaión con la familia, aveces es complicada por que se piensa diferente pero a partir del dialogo se puede llegar a acuerdos y lograr estar en armonía. Act 3 Se ubican a los chicos nuevamente en los subgrupos seleccionados para la coreografía, teniendo en cuenta que ya tienen una bases (pasos básicos de gimnasia aeróbica), se les indicará que van a pensar en que partes de la rutina pueden realizar elementos que dominen de fundamento de suelo, y se pasará grupo por grupo ayudandolos con la rutina. También deben incorporar el elemento trabajado en el reto de la semana anterior. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentará con su grupo la coreografía al ritmo de la música, buscando tener la mejor expresión corporal durante la actividad, así mismo deberán apreciar el trabajo hecho por los compañeros de forma respetuosa.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Act.1 Se ubicarán nuevamente en círculo sentados y se realizarán posiciones específicas de yoga buscando mayor relajación del cuerpo. Act. 2 Se les preguntará a los estudiantes cómo les fue con la coreografía, cuáles fueron las dificultades que se presentaron y qué se puede mejorar para la próxima clase."

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 62	9. Nº de Semana: 34	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	No asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	No asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	No asistio
1141355992	JERONIMO SERRANO	No asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	No asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	No asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	No asistio
1146138310	ALEJANDRA FERNANDEZ	No asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	No asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA VELASQUEZ	No asistio
1028898460	ISABELLA MANTILLA	No asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	No asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	No asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	No asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	Asistio
1233499381	MATHIAS IBARRA	Asistio
1028899201	IHAM SAMUEL ALONSO	No asistio
1146139420	JULIAN DAVID RAMIREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	64
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	32
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la comunicación asertiva en los niños y niñas mediante actividades gimnásticas cooperativas, que les permitan practicar cómo expresar necesidades, acuerdos y desacuerdos de forma respetuosa, promoviendo un ambiente de confianza y buen trato durante el entrenamiento

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Flexibilidad activa estática: hombro, espalda y tren inferior.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 minb

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Actividad No 1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). Actividad No 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. Actividad No 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol”. Actividad No 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes. "

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 64	9. Nº de Semana: 32	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	No asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	No asistio
1141355992	JERONIMO SERRANO	No asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	No asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	No asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	No asistio
1146138310	ALEJANDRA FERNANDEZ	No asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	Asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA MANTILLA	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	No asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	No asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	No asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	Asistio
1233499381	MATHIAS IBARRA	Asistio
1028899201	IHAM SAMUEL ALONSO	Asistio
1146139420	JULIAN DAVID RAMIREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	62
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	30
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la comunicación asertiva en los niños y niñas mediante actividades gimnásticas cooperativas, que les permitan practicar cómo expresar necesidades, acuerdos y desacuerdos de forma respetuosa, promoviendo un ambiente de confianza y buen trato durante el entrenamiento

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Flexibilidad activa estática: hombro, espalda y tren inferior.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Actividad No 1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). Actividad No 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. Actividad No 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol”. Actividad No 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes. "

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 62	9. Nº de Semana: 30	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	No asistio
1141355992	JERONIMO SERRANO	No asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	No asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	No asistio
1146138310	ALEJANDRA FERNANDEZ	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	No asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA MANTILLA	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	No asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	No asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	No asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	No asistio
1233499381	MATHIAS IBARRA	Asistio
1028899201	IHAM SAMUEL ALONSO	No asistio
1146139420	JULIAN DAVID RAMIREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	18
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollaran habilidades y destrezas participando en juegos y pre deportivo poniendo en práctica fundamentos del Ajuste corporal en planchas y rechazos, flexibilidad, Split lateral (traedle) flexibilidad de hombros y flexibilidad de espalda por medio de diferentes técnicas para lograr las etapas del mismo: el impulso, la fase de vuelo y la fase de caída.

COGNITIVA :
Aplica estrategias diferentes para el desarrollo de los diferentes juegos teniendo en cuenta el cumplimiento de normas y reglas, trabajando de forma individual o enequipo.

PSICOSOCIAL :
Desarrollar en los niños y niñas habilidades de comunicación asertiva, favoreciendo que expresen sus opiniones y emociones de manera adecuada, escuchen activamente a sus compañeros y utilicen mensajes positivos y respetuosos durante la realización de ejercicios y dinámicas de gimnasia artística

LUDICA :
Genera ituaciones de juego experimentando con el propio peso.

TEMA :
Cualidades fisicas

SUBTEMAS :
preparacion fisica, flexibilidad

IMPLEMENTACION :
salon

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"• Bienvenida a los escolares. Saludo del formador y bienvenida al centro de interés, haciendo su respectiva presentación. Se realizan las recomendaciones pertinentes para el desarrollo de la clase. (Hidratación, ropa cómoda, tapabocas y los demás elementos de bioseguridad necesarios para el desarrollo de la actividad). • Llamado a lista. • MOVILIDAD ARICULAR: Se realiza elevación de la temperatura por medio de movilidad articular con una canción. • BALISTICOS: Se realizan los balísticos para el calentamiento de las articulaciones y preparar el cuerpo para la flexibilidad. Si el escolar está en casa lo hace solo y si está en grupo (presencial) los escolares se ubican en bloque, ponen los brazos en T y realizan pateos hacia al frente y laterales. • CIRCUITO DE EJERCICOS: Los escolares se ubican en 4 grupos, los cuales estarán ubicados en cada esquina de la cancha. En cada esquina realizaran un ejercicio diferente lo cuales serán específicos para poder desarrollar la flexibilidad en cada estación estarán los siguientes ejercicios. 1. Sentadilla con pierna abierta y puntas de pies hacia afuera. 2. Lumbares con balanceos e intervalos. 3. Canoas 4. En cuatro apoyos pateos hacia tras con las dos piernas intercalándolas; A la voz del formador cambian de estación. También se puede hacer con acompañamiento musical “tabatad” .Si el escolar se encuentra en casa se realiza el tabatad con los mismos ejercicios. • JUEGO PELEA DE GALLOS: Se forman dos grupos y se toman de la cintura uno detrás de otro, el ultimo integrante tendrá un objeto colgando detrás de él,(puede ser una bayetilla o trapito),cada grupo se hace en esquinas diferentes de la cancha, a la voz del formador el primer integrante del grupo deberá guiarlos hasta quitarle el elemento al último jugador del otro equipo, los integrantes del equipo nunca se pueden soltar de la cintura, de ser así vuelve a empezar el juego. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"• SPAGAT: Se empieza haciendo sapito, sapito sostenido, sapito con insistencias, luego sapito con pierna afuera sostenido, insistencias, pateos, cambio de pierna; Luego se hace spagat sostenido, insistencias y balanceos, e repite el circuito una vez más; Después spagat desde la posición sentados llevando pecho y brazos hacia las piernas y hacia al frente. (teniendo en cuanta posturas y puntas de pie) • SPLIT: Se realiza posición 1 y 2 con insistencias y sostenido para llegar a la posición de Split, cambiando de pierna. • ARCO: Se ubican los escolares en parejas se acuesta uno en de ellos de cubito abdominal mientras el compañero le sube las piernas llevándolas en dirección a la cabeza, lo más que pueda el compañero, teniendo cuidado de no lesionarlo; Cambio de posición. o lo hace solo con una sabana o cuerda Se ubica cada uno cubito dorsal adoptando una posición adecuada para realizar el arco, suben los estudiantes arqueando la espalda (se identifica si el niño no lo puede hacer solo para desarrollar ejercicios de flexibilidad de espalda u hombro según lo requiera) "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO DEL PALO: Con un palo de escoba lo tomamos con las manos por la parte de atrás de la espalda, luego sin soltarlo lo pasamos hacia adelante, se pasa una pierna por encima del palo en medio de los brazos, se saca el palo por detrás de la espalda y cola y por ultimo se pasan las piernas. (Todos estos movimientos sin soltar el palo de las manos)

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se socializa con los escolares, si se cumplen los objetivos, dificultades presentadas y que aportes les realizaran a las actividades del día.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	No asistio
1141355992	JERONIMO SERRANO	No asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	No asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	No asistio
1146138310	ALEJANDRA FERNANDEZ	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	No asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA MANTILLA	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	Asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	No asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	Asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	Asistio
1233499381	MATHIAS IBARRA	No asistio
1028899201	IHAM SAMUEL ALONSO	Asistio
1146139420	JULIAN DAVID RAMIREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación asertiva en los niños y niñas del grupo de gimnasia artística, promoviendo el uso de un lenguaje respetuoso, claro y empático para expresar ideas, pedir ayuda, brindar recomendaciones y resolver pequeñas situaciones durante el trabajo individual y en equipo dentro de las actividades gimnásticas.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	No asistio
1141355992	JERONIMO SERRANO	No asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	No asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	Asistio
1146138310	ALEJANDRA FERNANDEZ	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	Asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	No asistio
1025076806	ISABELLA VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA MANTILLA	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	No asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	No asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	No asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	Asistio
1233499381	MATHIAS IBARRA	Asistio
1028899201	IHAM SAMUEL ALONSO	Asistio
1146139420	JULIAN DAVID RAMIREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Maneja sus la empatia durante la ejecución de ejercicios y juegos logrando una participacion activa y respetuosa.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 54	9. Nº de Semana: 25	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013151531	JANE MIA GONZALEZ	Asistio
1146138278	JOSE ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027295892	ANDRES FELIPE SANCHEZ	Asistio
1141355992	JERONIMO SERRANO	No asistio
1010763433	IAN JOSEPH BARRERA	Asistio
1034309966	LESLY SALOME LEAL	Asistio
1022435058	LUISA ELENA PEÑA	No asistio
1013278498	VALERIE EINAV RODRIGUEZ	Asistio
1011244105	THIAGO JOEL NOVA	Asistio
1146138310	ALEJANDRA FERNANDEZ	Asistio
1146139737	ASHLEY MICHELL PARRA	Asistio
1010763377	JHOSEP MATHIAS VERA	Asistio
1025076806	ISABELLA VELASQUEZ	Asistio
1028898460	ISABELLA MANTILLA	Asistio
1014301282	EMILY GABRIELA QUINTERO	Asistio
1016607174	GINNA VANESA ARIZA	No asistio
1146136150	MIKE SEBASTIAN GALINDO	Asistio
1233494499	DANIEL MATIAS ARDILA	Asistio
1233499381	MATHIAS IBARRA	Asistio
1028899201	IHAM SAMUEL ALONSO	Asistio
1146139420	JULIAN DAVID RAMIREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	63
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Establece con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Aplica las habilidades biopsicosociales como fomento para el reconocimiento y ejercicio de la comunicación acertiva.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Gimnasia aeróbica

SUBTEMAS :
"Aeróbica aerodance y en grupos (8) NNJA, Flexibilidad en parejas, coreografía creativa y derecho a la familia "

IMPLEMENTACION :
Elemento seleccionado por el grupo de estudiantes para la rutina, uso no obligatorio (aro, balón u otro que haya en la institución educativa).

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Se ubica a los estudiantes en círculo; se da un saludo de bienvenida y se realiza llamado a lista. Act.1 Se escoge a uno de los estudiantes para que dirija la movilidad articular mientras que todos lo apoyamos si se le olvida algún movimiento. La movilidad articular se llevará acabo de forma caudal- encefalo (Inicia desde el tobillo hasta llegar al cuello). Act. 2 Se seleccionan a dos estudiantes los cuales estarán a cargo de congelar, los demás niños al ser congelados deberán abrir las piernas hasta que los descongelen los compañeros. Todos deben estar pendiente a las indicaciones de la docente, pues se les irá diciendo cómo deben desplazarse durante el juego."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Act. 1 - Se ubicarán de a parejas, ambos sentamos en el suelo con las piernas extendidas y abiertas juntas plantas de los pies, se agarran por los brazos y solo un estudiante jalará al compañero hacia él. - Un estudiante se acuesta en el suelo y levanta una pierna. El otro compañero le empuja la pierna hacia la cabeza de frente, este mantiene la posición para no levantar la zona lumbar del suelo, después lo realizara con la otra pierna y finaliza con las dos piernas al tiempo; al finalizar cambian de roles. Después realizará la misma secuencia pero la elevación de pierna ya no va a ser de frente, sino de lado. Mantener las posición 30 segundos y es importante que se comuniquen para realizar la actividad de forma satisfactoria. Act. 2 En parejas, uno de los niños se coloca en el suelo sentado con las piernas abiertas, formando un ángulo de 60º y la espalda recta. El compañero de pie entre ellas. El que está sentado abre y cierra las piernas a la vez que el que está de pie salta cerrando y abriendo las suyas. Se debe conseguir que las piernas coordinen y fortalecer los canales de comunicación, cuando lo logren realizar varias veces seguidas, cambiarán de roles. Al finalizar se generará una pequeña retroalimentación basada en que durante la relaión con la familia, aveces es complicada por que se piensa diferente pero a partir del dialogo se puede llegar a acuerdos y lograr estar en armonía. Act 3 Se ubican a los chicos nuevamente en los subgrupos seleccionados para la coreografía, teniendo en cuenta que ya tienen una bases (pasos básicos de gimnasia aeróbica), se les indicará que van a pensar en que partes de la rutina pueden realizar elementos que dominen de fundamento de suelo, y se pasará grupo por grupo ayudandolos con la rutina. También deben incorporar el elemento trabajado en el reto de la semana anterior. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
Presentará con su grupo la coreografía al ritmo de la música, buscando tener la mejor expresión corporal durante la actividad, así mismo deberán apreciar el trabajo hecho por los compañeros de forma respetuosa.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"Act.1 Se ubicarán nuevamente en círculo sentados y se realizarán posiciones específicas de yoga buscando mayor relajación del cuerpo. Act. 2 Se les preguntará a los estudiantes cómo les fue con la coreografía, cuáles fueron las dificultades que se presentaron y qué se puede mejorar para la próxima clase."

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 63	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	No asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	No asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	No asistio
1220223757	MATHIAS ALFONSO	Asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	Asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	No asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH GONZALEZ	No asistio
1030689630	EMILY QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	No asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	No asistio
1023037511	DARA MICHEL CARVAJAL	No asistio
1013150993	SALOME SHARITH RIVAS	No asistio
1141344751	ANA SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1143464756	SHERY THAEL POLO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	66
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	33
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la comunicación asertiva en los niños y niñas mediante actividades gimnásticas cooperativas, que les permitan practicar cómo expresar necesidades, acuerdos y desacuerdos de forma respetuosa, promoviendo un ambiente de confianza y buen trato durante el entrenamiento

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
30 min|

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 66	9. Nº de Semana: 33	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	No asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	No asistio
1220223757	MATHIAS ALFONSO	Asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	Asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	No asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH GONZALEZ	No asistio
1030689630	EMILY QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	No asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	No asistio
1023037511	DARA MICHEL CARVAJAL	No asistio
1013150993	SALOME SHARITH RIVAS	Asistio
1141344751	ANA SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1143464756	SHERY THAEL POLO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio, afianciamiento tecnico y fisico, con ejercicios de enlace arco e invertida en dos apoyos, "Arco a pasar".

COGNITIVA :
Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza.

PSICOSOCIAL :
Potenciar la comunicación asertiva en los niños y niñas mediante actividades gimnásticas cooperativas, que les permitan practicar cómo expresar necesidades, acuerdos y desacuerdos de forma respetuosa, promoviendo un ambiente de confianza y buen trato durante el entrenamiento

LUDICA :
Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el desarrollo de las temáticas con ejercicios adaptados a la gimnasia.

TEMA :
Capacidades coordinativas, flexibilidad, Fortalecimiento muscular, enlaces: invertida 2A - Arco.

SUBTEMAS :
Flexibilidad activa estática: hombro, espalda y tren inferior.

IMPLEMENTACION :
Colchoneta, aros, platos, soga, banda elastica.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Bienvenida a los (as) estudiantes inscritos (as) en el centro de interés. Actividad No 2. Tomar la asistencia de los (as) estudiantes. Actividad No 3. Exposición de los objetivos, competencias, normas y temas a desarrollar en la presente sesión virtual. Actividad No 4. realización del calentamiento. Movimiento articular realizado de forma ascendente. 4.1. Calentamiento General: se realizan desplazamientos cortos: “2 - 3 metros”: trote frontal, posterior, lateral, con elevación de rodillas, de talón, caballito. 4.2. Realización de estiramientos estáticos durante 15 segundos cada uno con la orientación del formador."

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"Actividad No 1. Capacidades coordinativas: Coordinación básica: correr, saltar. Coordinación general: equilibrio, Esquema corporal: equilibrio postural dinámico. Iniciaremos: caminando por el espacio dispuesto, en “gigantes y enanos”, trote continuo, correr. Juego: El semáforo, mediante el estímulo visual (hojas de color) Coordinación general, sobre soga; desplazamientos sobre soga- variantes. Actividad No 2. Flexibilidad: pasiva: sobre la colchoneta practicaremos ejercicios que involucren el tren inferior, superior, abdomen y espalda. Actividad No 3. Realizacion de ejercicios educativos para el trabajo del arco o puente. Actividad No 4. Enseñanza y ejecucion del fundamento: arco a pasar con ayuda de pared o banco de apoyo desde arriba , enfasis movimiento de brazos y piernas. variante de un punto A a un punto B, enfatizar en angulos de flexibilidad (mano, hombro. espalda) y ajuste corporal. Actividad No 5. Capacidades condicionales: Fuerza: Adaptación anatómica, Auto carga. Planchas, adaptación a la fuerza del tren superior, tren inferior: sentadillas, tijeras. Ejercicios en posición cubito dorsal y cubito abdominal. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Los (as) estudiantes, con ayuda de la pared, sofa o taurete, realizaran el arco desde posicion de pie; apoyandose hasta llegar a donce su flexibilidad de hombros y espalda se lo permita, pueden ser apoyados por un compañero o familiar. Intentarlo 5 veces observando la ejecucion técnica y su flexibilidad corporal.

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
" Actividad No 1. Vuelta a la calma: trote continúo, caminata (2 minutos). Actividad No 2. realización de estiramientos estáticos sugeridos por el formador. Actividad No 3. Ejercicios de respiración, “saludo al sol”. Actividad No 4. Retroalimentación de las competencias trabajadas en la sesión, felicitaciones y propuestas de mejoramiento, intervención y evaluación realizada por parte de los estudiantes. "

TIEMPO
15 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 55	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	Asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	No asistio
1220223757	MATHIAS ALFONSO	Asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	Asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	Asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH GONZALEZ	No asistio
1030689630	EMILY QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	No asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	Asistio
1023037511	DARA MICHEL CARVAJAL	Asistio
1013150993	SALOME SHARITH RIVAS	Asistio
1141344751	ANA SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1143464756	SHERY THAEL POLO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	28
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollaran habilidades y destrezas participando en juegos y pre deportivo poniendo en práctica fundamentos del Ajuste corporal en planchas y rechazos, flexibilidad, Split lateral (traedle) flexibilidad de hombros y flexibilidad de espalda por medio de diferentes técnicas para lograr las etapas del mismo: el impulso, la fase de vuelo y la fase de caída.

COGNITIVA :
Aplica estrategias diferentes para el desarrollo de los diferentes juegos teniendo en cuenta el cumplimiento de normas y reglas, trabajando de forma individual o enequipo.

PSICOSOCIAL :
Desarrollar en los niños y niñas habilidades de comunicación asertiva, favoreciendo que expresen sus opiniones y emociones de manera adecuada, escuchen activamente a sus compañeros y utilicen mensajes positivos y respetuosos durante la realización de ejercicios y dinámicas de gimnasia artística

LUDICA :
Genera ituaciones de juego experimentando con el propio peso.

TEMA :
Cualidades fisicas

SUBTEMAS :
preparacion fisica, flexibilidad

IMPLEMENTACION :
salon

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"• Bienvenida a los escolares. Saludo del formador y bienvenida al centro de interés, haciendo su respectiva presentación. Se realizan las recomendaciones pertinentes para el desarrollo de la clase. (Hidratación, ropa cómoda, tapabocas y los demás elementos de bioseguridad necesarios para el desarrollo de la actividad). • Llamado a lista. • MOVILIDAD ARICULAR: Se realiza elevación de la temperatura por medio de movilidad articular con una canción. • BALISTICOS: Se realizan los balísticos para el calentamiento de las articulaciones y preparar el cuerpo para la flexibilidad. Si el escolar está en casa lo hace solo y si está en grupo (presencial) los escolares se ubican en bloque, ponen los brazos en T y realizan pateos hacia al frente y laterales. • CIRCUITO DE EJERCICOS: Los escolares se ubican en 4 grupos, los cuales estarán ubicados en cada esquina de la cancha. En cada esquina realizaran un ejercicio diferente lo cuales serán específicos para poder desarrollar la flexibilidad en cada estación estarán los siguientes ejercicios. 1. Sentadilla con pierna abierta y puntas de pies hacia afuera. 2. Lumbares con balanceos e intervalos. 3. Canoas 4. En cuatro apoyos pateos hacia tras con las dos piernas intercalándolas; A la voz del formador cambian de estación. También se puede hacer con acompañamiento musical “tabatad” .Si el escolar se encuentra en casa se realiza el tabatad con los mismos ejercicios. • JUEGO PELEA DE GALLOS: Se forman dos grupos y se toman de la cintura uno detrás de otro, el ultimo integrante tendrá un objeto colgando detrás de él,(puede ser una bayetilla o trapito),cada grupo se hace en esquinas diferentes de la cancha, a la voz del formador el primer integrante del grupo deberá guiarlos hasta quitarle el elemento al último jugador del otro equipo, los integrantes del equipo nunca se pueden soltar de la cintura, de ser así vuelve a empezar el juego. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"• SPAGAT: Se empieza haciendo sapito, sapito sostenido, sapito con insistencias, luego sapito con pierna afuera sostenido, insistencias, pateos, cambio de pierna; Luego se hace spagat sostenido, insistencias y balanceos, e repite el circuito una vez más; Después spagat desde la posición sentados llevando pecho y brazos hacia las piernas y hacia al frente. (teniendo en cuanta posturas y puntas de pie) • SPLIT: Se realiza posición 1 y 2 con insistencias y sostenido para llegar a la posición de Split, cambiando de pierna. • ARCO: Se ubican los escolares en parejas se acuesta uno en de ellos de cubito abdominal mientras el compañero le sube las piernas llevándolas en dirección a la cabeza, lo más que pueda el compañero, teniendo cuidado de no lesionarlo; Cambio de posición. o lo hace solo con una sabana o cuerda Se ubica cada uno cubito dorsal adoptando una posición adecuada para realizar el arco, suben los estudiantes arqueando la espalda (se identifica si el niño no lo puede hacer solo para desarrollar ejercicios de flexibilidad de espalda u hombro según lo requiera) "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO DEL PALO: Con un palo de escoba lo tomamos con las manos por la parte de atrás de la espalda, luego sin soltarlo lo pasamos hacia adelante, se pasa una pierna por encima del palo en medio de los brazos, se saca el palo por detrás de la espalda y cola y por ultimo se pasan las piernas. (Todos estos movimientos sin soltar el palo de las manos)

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Se socializa con los escolares, si se cumplen los objetivos, dificultades presentadas y que aportes les realizaran a las actividades del día.

TIEMPO
15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	Asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	No asistio
1220223757	MATHIAS ALFONSO	No asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	Asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	No asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH GONZALEZ	No asistio
1030689630	EMILY QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	No asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	No asistio
1023037511	DARA MICHEL CARVAJAL	Asistio
1013150993	SALOME SHARITH RIVAS	Asistio
1141344751	ANA SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1143464756	SHERY THAEL POLO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Analiza posibilidades de movimiento a traves de juegos recreodeportivos y lúdicos.

COGNITIVA :
Reconoce diferentes acciones de movimiento y ejercicios de suelo por medio del juego.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la comunicación asertiva en los niños y niñas del grupo de gimnasia artística, promoviendo el uso de un lenguaje respetuoso, claro y empático para expresar ideas, pedir ayuda, brindar recomendaciones y resolver pequeñas situaciones durante el trabajo individual y en equipo dentro de las actividades gimnásticas.

LUDICA :
Vivencia emotivamente juegos y actividades lúdicas a partir del movimiento.

TEMA :
Acrobacia.

SUBTEMAS :
Acrobacia en suelo como transiciones de varias figuras.

IMPLEMENTACION :
Cinta,Trapo.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida Llamado a lista Movilidad articular Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: Soplando sin parar El juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire. Variantes: Con un globo, cada uno tiene el suyo y deben golpearlo, el objetivo del juego es que el globo no toque el piso. Con diferentes partes del cuerpo. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Plancha japonesa: Posición inicial: la plancha sobre los codos. Retirar el antebrazo derecho del suelo y colocar la palma de esta mano en el lugar donde se encontraba el codo (justo debajo del hombro). Hacer lo mismo con el antebrazo izquierdo. Subir al máximo y volver a la posición original plancha facial, Posición inicial: plancha lateral, apoyado sobre el antebrazo, la otra mano estirada hacia arriba. Con la pierna que se encuentra por encima, efectúar un movimiento hacia arriba, estirándola, tratando de tocar el pie con la mano. 2. Posición inicial: plancha lateral. El brazo de arriba, colocarlo detrás de la cabeza, con el codo doblado apuntando hacia el techo. Con la rodilla de la pierna, que se encuentra por encima, alcanza el codo. Posición inicial: plancha clásica. Posición inicial: plancha clásica. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. Mover lentamente las manos y piernas lo más ancho posible. Bajar el cuerpo al máximo sin llegar a tocar el suelo. 3. Posición inicial: plancha clásica. Da un paso lateral con la misma mano y pie, para después mover hacia este mismo lado la otra mano y el pie. Volver a la posición original. Controlar que los glúteos no suban. Posición inicial: plancha clásica o con apoyo en los antebrazos. Coloca los pies juntos y salta de un lado a otro. 4. Posición inicial: plancha clásica con el apoyo en los antebrazos. Estira un brazo a lo largo del cuerpo. Repite con el otro brazo. 5. Posición inicial: plancha clásica. Inclina la pelvis para llegar a tocar el suelo con la cadera. Estira la rodilla, dobla el pie apuntando hacia abajo y levántalo conservando la posición. Baja el pie para llegar a tocar con la punta el suelo y después vuelve a subir la pierna. Alterna las piernas. 6. Posición inicial: plancha con apoyo en los antebrazos. Empújate con las puntas de los pies, de tal manera que tu cuerpo se deslice hacia adelante en paralelo al suelo. Vuelve a la posición inicial. Mientras realizas el ejercicio, debes controlar los músculos abdominales y no arquear la espalda. todos los ejercicios de planchas y sus variantes tienen como objetivo que los niños lleguen a la ejecucion de los molinos. avances en posicion de molinos por delante, avances en la por detras, avances en la posicion de molinos laterales por izquierda y por derecha . 7. penché 8. standler."

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
RETO 1 faciales en el suelo con los pies apoyados dibujo un cuadrado en el suelo y apoyo las manos en sus vertices e intenso desplazar el cuerpo totalmente recto con un trapo que deslice en el suelo 10 por cada lado; repite 3 veces

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Retro alimentacion los estudiante elaboraran una frase donde se evidencie si en la realizacion de los juegos puede expresar y participar con libertad Estiramiento de espalda. Eleva un hombro hasta colocarlo a 90º, y con la otra mano, ejerce presión sobre el codo, estirando y manteniendo la tensión durante 15 segundos. Repite el movimiento tres veces.… Estiramiento de inclinación lateral. Inclina lateralmente el cuello hacia la derecha, ayudándote con la mano contraria. Mantén la posición durante 15 segundos, y repítela tres veces alternando los dos laterales del cuello...Estiramiento lumbar.Estírate, flexiona las piernas, coloca la mano detrás de los muslos y lleva las rodillas hacia el pecho. … Respiración abdominal. Inspira, dejando entrar el aire por la nariz y notando como la barriga se hincha. Expulsa el aire lentamente, hasta que notes que ha salido todo.… Movimiento de hombros. Inspira y levanta los hombros, manteniendo esta postura durante 6 segundos y expulsando a continuación el aire para relajar. ...Tonificación de abdominales.Inspira estirado boca arriba y expulsa el aire, imaginándote que diriges tu ombligo hacia el suelo. Mantén la contracción unos 6 segundos. … Estiramiento de piernas. Trabaja los cuádriceps tirando la pierna hacia atrás con la ayuda de la mano y llevándola hacia los glúteos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna. ...Extensión de muñeca Estira el brazo hacia delante con la palma dirigida hacia el techo y luego flexiona hasta que la mano quede vertical, con la ayuda de la otra mano. ....Flexión cubital Estira el brazo, ahora con la palma dirigida hacia abajo y estira con la mano contraria hasta que quede en posición vertical.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 55	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	Asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	No asistio
1220223757	MATHIAS ALFONSO	Asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	No asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	No asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH GONZALEZ	No asistio
1030689630	EMILY QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	Asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	No asistio
1023037511	DARA MICHEL CARVAJAL	No asistio
1013150993	SALOME SHARITH RIVAS	Asistio
1141344751	ANA SOFIA HERNANDEZ	No asistio
1143464756	SHERY THAEL POLO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO**
3. FECHA:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. Nº DE SESIÓN:	62
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	32
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.

COGNITIVA :
Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.

PSICOSOCIAL :
Maneja sus la empatia durante la ejecución de ejercicios y juegos logrando una participacion activa y respetuosa.

LUDICA :
Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.

TEMA :
Figuras.

SUBTEMAS :
propulsion y equilibrio.

IMPLEMENTACION :
Globos, soga, colchoneta ó cobija.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una soga. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. "

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
"1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
"RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"

TIEMPO
15 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Retroalimentacion: el estudiante debe mencioner si en la realizacion de las formas jugadas puede expresarse y participar como el resto de sus compañeros para ello realizara un dibujo donde evidencie en que forma lo entiende 1. Mariposa viva: Para realizarla, siéntate y junta las plantas de los pies doblando las piernas. Empuja las rodillas hacia el suelo sin forzar, poco a poco. Puedes también coger los talones y llévalos hacia ti. Deja que las rodillas caigan hacia el suelo. 2. spagat. 3. Puentes:Los dedos deben apuntar hacia los hombros, y las palmas deben quedar firmemente plantadas sobre el piso, con los codos apuntando hacia el techo. Haz presión con los hombros y eleva el cuerpo. Estira los brazos todo lo que puedas. Concéntrate en mantener el abdomen, las piernas y los glúteos bien apretados. 4. flexiones de espalda: Debemos colocar los brazos a los lados, de manera que queden perpendicular al cuerpo, flexionando los codos a 90 grados y dirigiendo las manos hacia arriba. Desde allí, empujamos con los codos hacia el suelo para despegar los hombros y la espalda alta de la superficie. 5. flexibilidad de hombros."

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2025-11-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 62	9. Nº de Semana: 32	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141355214	DANNA ISABELLA VASQUEZ	Asistio
1056412754	SARA VALERIA QUESADA	Asistio
1016963873	EMILY MARIANA YOPASA	Asistio
1023411034	SALOME JIMENEZ	Asistio
1146136304	EILYN MARIANA PEÑA	Asistio
1141525982	LAURA ALEJANDRA CASTIBLANCO	Asistio
1220223757	MATHIAS ALFONSO	Asistio
1016098633	ELIANA CAROLINA MONTENEGRO	Asistio
1033118359	JOSEPH DAMIAN SALAMANCA	Asistio
1141347882	SHARICK SOFIA CARDENAS	Asistio
1206221268	LIZETH DAYANA PELAYO	Asistio
N37666488871	HELLIANETH SOFIA BARROSO	No asistio
1141347217	TIFANNY MELISA QUIROS	Asistio
1027298287	JOSEPH GONZALEZ	No asistio
1030689630	EMILY QUIÑONES	Asistio
1012448114	EILIN BRIYITH VELASQUEZ	No asistio
1137878944	LOREN SOFIA MEDINA	Asistio
1023037511	DARA MICHEL CARVAJAL	No asistio
1013150993	SALOME SHARITH RIVAS	Asistio
1141344751	ANA SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1143464756	SHERY THAEL POLO	Asistio