

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	3
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 : Fomentar en los niños y niñas, el valor olímpico de la amistad, promoviendo el trabajo en equipo, la cooperación y el apoyo mutuo durante las actividades gimnásticas			
LUDICA : Genera ituaciones de juego experimentando con el propio peso.			
TEMA : Cualidades fisicas			
SUBTEMAS : preparacion fisica, flexibilidad			
IMPLEMENTACION : COLCHONETAS			
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. “Gimnasia en pareja”: Los niños se organizan en parejas y deben realizar pequeños retos gimnásticos juntos (caminar tomados de la mano en línea recta, hacer un equilibrio frente a frente o pasarse una pelota sin dejarla caer). La actividad resalta el valor de la amistad, promoviendo la cooperación, el apoyo y el trabajo en equipo."			
TIEMPO 40 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 1:30 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 20 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

30 MIN

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	2
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 : Fomentar en los niños y niñas, el valor olímpico de la amistad, promoviendo el trabajo en equipo, la cooperación y el apoyo mutuo durante las actividades gimnásticas			
LUDICA : Genera ituaciones de juego experimentando con el propio peso.			
TEMA : Cualidades fisicas			
SUBTEMAS : preparacion fisica, flexibilidad			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
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. “Gimnasia en pareja”: Los niños se organizan en parejas y deben realizar pequeños retos gimnásticos juntos (caminar tomados de la mano en línea recta, hacer un equilibrio frente a frente o pasarse una pelota sin dejarla caer). La actividad resalta el valor de la amistad, promoviendo la cooperación, el apoyo y el trabajo en equipo."			
TIEMPO 40 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 1:30 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 20 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

30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-02-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014313706	MELANY SAMANTHA ANZOLA			No asistio
1220225557	LIZETH STEFANIA AREVALO			Asistio
1141370191	JUAN FELIPE BALLESTEROS			Asistio
1013154913	SALOME BENAVIDES			No asistio
1146148355	MIEL EVANYELI BONILLA			No asistio
1027302269	RONALD SNEIDER CASTRILLON			No asistio
1234647172	ELIAN SAMUEL DIAZ			Asistio
7543672	SOFIA ISABELLA GARCIA			Asistio
1141372252	MATHIAS GAEL HERNANDEZ			Asistio
1233517811	EVELIN MARIANA JOYA			Asistio
1146146528	SAMUEL JOSE LOBO			No asistio
N37666905483	GEMA ALEJANDRA MENDOZA			Asistio
1028844883	JOHAN SEBASTIAN MOLINA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-02-13	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza las posturas corporales para la iniciación de un elemento técnico (Ante salto, entradas , bases de rollitos, combinaciones).			
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. Utilizando los elementos previos se eneseará el perfeccionamiento de las bases técnicas.			
PSICOSOCIAL : Promover en los niños y niñas de primer grado la práctica de los valores olímpicos como el respeto, la amistad y la excelencia, a través de actividades gimnásticas que fortalezcan la convivencia, el juego limpio y el reconocimiento del esfuerzo propio y de sus compañeros.			
LUDICA : Conoce y practica diferentes habilidades motrices en su entorno natural a través del juego.			
TEMA : Afianzamiento de entredas a los elementos base.			
SUBTEMAS : Iniciacion centro de interés.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, aros, conos.			
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 • Se realiza elevación de la temperatura y movilidad articular. Calentamiento por medio de juegos: Se ubican los escolares en dos filas en la mitad de la cancha, fila 1 y fila 2, se sientan dándose la espalda mirando hacia la línea final; Cuando la profesora diga fila 1, esta saldrá a correr hacia la línea final, mientras la fila 2 no deberá dejar llegar al compañero a la línea final y la misma dinámica cuando el formador mencioné a la fila 2; También se puede hacer con colores y figuras geométricas. • Juegos de relevos: Se realizan juegos de relevos con diferentes variaciones, como pasar por debajo de las piernas de los compañeros, por encima con elementos o ejercicios. La Carrera del Respeto: Se realizó un circuito gimnástico por equipos donde los niños practicaron el valor del respeto al esperar turnos, cumplir reglas y animar a sus compañeros durante cada estación, promoviendo el juego limpio y la convivencia positiva."			
TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "• Se realizan elementos de flexibilidad spagat Split y arco de poca resistencia pero de alto impacto. • Se realizan las posturas básicas de la gimnasia 1: Plancha marcando cifosis y mirándose el ombligo. 2: Mesita. 3: Posición de canoa estática; Para el perfeccionamiento de los elementos a trabajar en clase. • Se realiza circuito de: 1. rollitos adelante y rollito atrás: Utilizando elementos que tienes en casa como cobijas o almohadas, las colocamos en el piso para poder realizar los elementos sin lastimarse. pasos procedimentales para iniciar rodamientos . Hacemos una pista de obstáculos en zigzag con los elementos que encontremos en casa y la idea es pasarla haciendo rollitos sin tocar los elementos y hacerlos con una técnica adecuada. . En el suelo colocamos , la idea es alcanzar cada objeto haciendo el rollito e irlos recogiendo. . Se hace las variaciones entre los diferentes rollitos, Carpado, agrupado y con spagat. • Si se encuentra con sus compañeros (presencial) Se realiza la adopción con los mismos ejercicios pero en grupo y con elementos deportivos como conos, aros y colchonetas. "			
TIEMPO 1: 20 min			
RETO : ACTIVIDADES Reto con el pelota : lo vamos a poner entre las rodillas y realizaremos rollitos adelante y atrás, luego ponerlo en el ombligo y hacer arco sin que se caiga.			
TIEMPO 30 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuleta a la calma con estiramientos mientras se socializa con los escolares las actividades realizadas en el día.

TIEMPO

30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-02-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014313706	MELANY SAMANTHA ANZOLA			Asistio
1220225557	LIZETH STEFANIA AREVALO			Asistio
1141370191	JUAN FELIPE BALLESTEROS			Asistio
1013154913	SALOME BENAVIDES			Asistio
1146148355	MIEL EVANYELI BONILLA			Asistio
1027302269	RONALD SNEIDER CASTRILLON			Asistio
1234647172	ELIAN SAMUEL DIAZ			Asistio
7543672	SOFIA ISABELLA GARCIA			Asistio
1141372252	MATHIAS GAEL HERNANDEZ			Asistio
1233517811	EVELIN MARIANA JOYA			Asistio
1146146528	SAMUEL JOSE LOBO			Asistio
N37666905483	GEMA ALEJANDRA MENDOZA			Asistio
1028844883	JOHAN SEBASTIAN MOLINA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves, 14:00:00, 17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza las posturas corporales para la iniciación de un elemento técnico (Ante salto, entradas , bases de rollitos, combinaciones).			
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 en equipo. Utilizando los elementos previos se enseñará el perfeccionamiento de las bases técnicas.			
PSICOSOCIAL : Promover en los niños y niñas de primer grado la práctica de los valores olímpicos como el respeto, la amistad y la excelencia, a través de actividades gimnásticas que fortalezcan la convivencia, el juego limpio y el reconocimiento del esfuerzo propio y de sus compañeros.			
LUDICA : Conoce y practica diferentes habilidades motrices en su entorno natural a través del juego.			
TEMA : Afianzamiento de entredas a los elementos base.			
SUBTEMAS : Iniciacion centro de interés.			
IMPLEMENTACION : Papel higienico, cobijas almohadas o conos, colchonetas, aros, etc.			
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 • Se realiza elevación de la temperatura y movilidad articular. Calentamiento por medio de juegos: Se ubican los escolares en dos filas en la mitad de la cancha, fila 1 y fila 2, se sientan dándose la espalda mirando hacia la línea final; Cuando la profesora diga fila 1, esta saldrá a correr hacia la línea final, mientras la fila 2 no deberá dejar llegar al compañero a la línea final y la misma dinámica cuando el formador mencioné a la fila 2; También se puede hacer con colores y figuras geométricas. • Juegos de relevos: Se realizan juegos de relevos con diferentes variaciones, como pasar por debajo de las piernas de los compañeros, por encima con elementos o ejercicios. La Carrera del Respeto: Se realizó un circuito gimnástico por equipos donde los niños practicaron el valor del respeto al esperar turnos, cumplir reglas y animar a sus compañeros durante cada estación, promoviendo el juego limpio y la convivencia positiva."			
TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "• Se realizan elementos de flexibilidad spagat Split y arco de poca resistencia pero de alto impacto. • Se realizan las posturas básicas de la gimnasia 1: Plancha marcando cifosis y mirándose el ombligo. 2: Mesita. 3: Posición de canoa estática; Para el perfeccionamiento de los elementos a trabajar en clase. • Se realiza circuito de: 1. rollitos adelante y rollito atrás: Utilizando elementos que tienes en casa como cobijas o almohadas, las colocamos en el piso para poder realizar los elementos sin lastimarse. pasos procedimentales para iniciar rodamientos . Hacemos una pista de obstáculos en zigzag con los elementos que encontremos en casa y la idea es pasarla haciendo rollitos sin tocar los elementos y hacerlos con una técnica adecuada. . En el suelo colocamos , la idea es alcanzar cada objeto haciendo el rollito e irlos recogiendo. . Se hace las variaciones entre los diferentes rollitos, Carpado, agrupado y con spagat. • Si se encuentra con sus compañeros (presencial) Se realiza la adopción con los mismos ejercicios pero en grupo y con elementos deportivos como conos, aros y colchonetas. "			
TIEMPO 1:30 min			
RETO : ACTIVIDADES Reto con el pelota : lo vamos a poner entre las rodillas y realizaremos rollitos adelante y atrás, luego ponerlo en el ombligo y hacer arco sin que se caiga.			
TIEMPO 20 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuleta a la calma con estiramientos mientras se socializa con los escolares las actividades realizadas en el día.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-02-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012474566	LAURA NAHOMY ARCINIEGAS			Asistio
1012472129	EMMANUEL CALDERON			Asistio
1023168833	JUAN MARTÍN CARO			Asistio
1022448996	AARON SAMUEL FLORIDO			Asistio
1012471872	HECBLERI GARAVITO			No asistio
1146148084	ERICK SANTIAGO GONZALEZ			Asistio
1014673901	JEIDER FARID GUZMAN			No asistio
1010848568	MARTIN ESTEBAN HURTADO			Asistio
1033825303	ELIANY JIMENEZ			Asistio
1222222663	YONNIER DAVID LAMADRID			Asistio
1141372218	DAVID SANTIAGO MARIN			No asistio
1012471054	CIELO PRISCILA MORALES			Asistio
1140936242	DANAY SELENNE NAVARRETE			Asistio
1020007306	DYLAN ARLEY PACHECO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-02-12	4. HORA:	Jueves, 14:00:00, 17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza las posturas corporales para la iniciación de un elemento técnico (Ante salto, entradas , bases de rollitos, combinaciones).			
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 en equipo. Utilizando los elementos previos se enseñará el perfeccionamiento de las bases técnicas.			
PSICOSOCIAL : Promover en los niños y niñas de primer grado la práctica de los valores olímpicos como el respeto, la amistad y la excelencia, a través de actividades gimnásticas que fortalezcan la convivencia, el juego limpio y el reconocimiento del esfuerzo propio y de sus compañeros.			
LUDICA : Conoce y practica diferentes habilidades motrices en su entorno natural a través del juego.			
TEMA : Afianzamiento de entredas a los elementos base.			
SUBTEMAS : Iniciacion centro de interés.			
IMPLEMENTACION : Papel higienico, cobijas almohadas o conos, colchonetas, aros, etc.			
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 • Se realiza elevación de la temperatura y movilidad articular. Calentamiento por medio de juegos: Se ubican los escolares en dos filas en la mitad de la cancha, fila 1 y fila 2, se sientan dándose la espalda mirando hacia la línea final; Cuando la profesora diga fila 1, esta saldrá a correr hacia la línea final, mientras la fila 2 no deberá dejar llegar al compañero a la línea final y la misma dinámica cuando el formador mencioné a la fila 2; También se puede hacer con colores y figuras geométricas. • Juegos de relevos: Se realizan juegos de relevos con diferentes variaciones, como pasar por debajo de las piernas de los compañeros, por encima con elementos o ejercicios. La Carrera del Respeto: Se realizó un circuito gimnástico por equipos donde los niños practicaron el valor del respeto al esperar turnos, cumplir reglas y animar a sus compañeros durante cada estación, promoviendo el juego limpio y la convivencia positiva."			
TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "• Se realizan elementos de flexibilidad spagat Split y arco de poca resistencia pero de alto impacto. • Se realizan las posturas básicas de la gimnasia 1: Plancha marcando cifosis y mirándose el ombligo. 2: Mesita. 3: Posición de canoa estática; Para el perfeccionamiento de los elementos a trabajar en clase. • Se realiza circuito de: 1. rollitos adelante y rollito atrás: Utilizando elementos que tienes en casa como cobijas o almohadas, las colocamos en el piso para poder realizar los elementos sin lastimarse. pasos procedimentales para iniciar rodamientos . Hacemos una pista de obstáculos en zigzag con los elementos que encontremos en casa y la idea es pasarla haciendo rollitos sin tocar los elementos y hacerlos con una técnica adecuada. . En el suelo colocamos , la idea es alcanzar cada objeto haciendo el rollito e irlos recogiendo. . Se hace las variaciones entre los diferentes rollitos, Carpado, agrupado y con spagat. • Si se encuentra con sus compañeros (presencial) Se realiza la adopción con los mismos ejercicios pero en grupo y con elementos deportivos como conos, aros y colchonetas. "			
TIEMPO 1:20 min			
RETO : ACTIVIDADES Reto con el pelota : lo vamos a poner entre las rodillas y realizaremos rollitos adelante y atrás, luego ponerlo en el ombligo y hacer arco sin que se caiga.			
TIEMPO 30 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuleta a la calma con estiramientos mientras se socializa con los escolares las actividades realizadas en el día.

TIEMPO

30 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-02-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012474566	LAURA NAHOMY ARCINIEGAS			Asistio
1012472129	EMMANUEL CALDERON			Asistio
1023168833	JUAN MARTÍN CARO			Asistio
1022448996	AARON SAMUEL FLORIDO			Asistio
1012471872	HECBLERI GARAVITO			Asistio
1146148084	ERICK SANTIAGO GONZALEZ			Asistio
1014673901	JEIDER FARID GUZMAN			Asistio
1010848568	MARTIN ESTEBAN HURTADO			Asistio
1033825303	ELIANY JIMENEZ			Asistio
1222222663	YONNIER DAVID LAMADRID			Asistio
1141372218	DAVID SANTIAGO MARIN			Asistio
1012471054	CIELO PRISCILA MORALES			Asistio
1140936242	DANAY SELENNE NAVARRETE			Asistio
1020007306	DYLAN ARLEY PACHECO			Asistio