

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	PEDRO ALEJANDRO LOPEZ CORREDOR
3. FECHA:	2026-06-17	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Explorar formas básicas del movimiento, capacidades motrices básicas y condicionales y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

COGNITIVA :

Explorar y reconocer las normas del centro de interés, las habilidades básicas de movimiento y fundamentos propios de la gimnasia.

PSICOSOCIAL :

Desarrollar juegos competitivos y socializar las emociones vividas por cada estudiante.

LUDICA :

Disfrutar y aprender de todo el contexto recreo deportivo en las diversas situaciones que se desarrollan en el centro de interés.

TEMA :

Ubicación espacial y lateralidad

SUBTEMAS :

Coordinación viso manual y viso pédica

IMPLEMENTACION :

Colchonetas, pelotas, aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Llamado a lista. Movilidad articular: Cuello. Hombros. Codos. Muñecas. Cadera. Rodillas. Tobillos. Activación física: Trote suave alrededor del espacio. Skipping bajo. Talones a glúteos. Desplazamientos laterales. Saltos con pies juntos. Saltos abriendo y cerrando piernas. Coordinación básica utilizando aros. Juego: Ponchados revividos.

TIEMPO

30 MIN

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ROLLOS ADELANTE Perfeccionamiento técnico. Entrada con impulso. Salida en equilibrio. Rollo adelante + salto. Rollo adelante + giro. ROLLOS ATRÁS Impulso con brazos. Salida controlada. Dos rollos continuos. PARADA DE MANOS Patada de impulso. Alineación corporal. Sostén asistido de 3 a 5 segundos. MEDIA LUNA Trabajo derecha e izquierda. Paso largo. Apoyo alternado de manos. Finalización en posición de pie. ARCO ATRÁS Puente sostenido. Balanceos en puente. Apertura de hombros. Intentos asistidos desde posición de pie.

TIEMPO

60 MIN

RETO :

ACTIVIDADES

TEMA PSICOSOCIAL ¿Qué genera la motivación? ACTIVIDADES Trabajo en parejas. Reconocimiento de fortalezas. Motivación entre compañeros. Socialización de experiencias.

TIEMPO

15 MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Spagat frontal. Spagat lateral. Puente básico. Apertura de hombros. Estiramiento de espalda. Estiramiento de cuádriceps. Estiramiento de isquiotibiales. Respiración y relajación.

TIEMPO

15 MIN

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: PEDRO ALEJANDRO LOPEZ CORREDOR	
2. Fecha:	2026-06-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016965364	ANA MARIA MONTAÑO			Asistio
1014312239	THAMARA ANDREA PEREZ			Asistio
1071438574	ALEXA MANGONES			Asistio
1011251127	NARA GABRIELA CASTIBLANCO			No asistio
1141136098	SARA VALERIA FRESNEDA			Asistio
1016966206	LINDA LUCIANA MARTINEZ			Asistio
1019157932	MARIANA LEON			No asistio
1145227983	HELENA MARTINEZ			No asistio
1145228771	ALANNA VICTORIA MENDOZA			Asistio
1222132137	ANA ISABEL PULIDO			Asistio
1016119333	SAMANTHA GOMEZ			Asistio
1141138634	ZHARICK SALOME MARTINEZ			Asistio
1063973223	MARIA FERNANDA NEGRETE			No asistio
1220225986	ANNY SALOME CARDENAS			No asistio
6521370	ANGELI ANTONELLA LA CRUZ			Asistio
1023044660	MARIAN ALEJANDRA VILLA			Asistio
1244678075	CRISTINA ISABEL SALAS			Asistio
1034325784	NINA ISABELLA SINGH			Asistio
1012456885	SAMANTHA NAVARRO			Asistio
7532702	Kreyner Jose Moreno			Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria