

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:	2026-06-11	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
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 :

Ubicación espacial y lateralidad

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 Posición agrupada. Balanceos adelante y atrás. Rollo adelante agrupado. Rollo adelante spagat. Rollo adelante carpado. Rollo adelante combinado. ROLLOS ATRÁS Balanceos posteriores. Apoyo correcto de manos. Rollo atrás agrupado. Rollo atrás spagat. Rollo atrás carpado. Rollo atrás combinado. INICIACIÓN A PARADA DE MANOS Posición de oso. Apoyo de manos en colchoneta. Elevación de una pierna. Elevación alternada de piernas. Parada de manos asistida en pared. INICIACIÓN A MEDIA LUNA Paso lateral. Apoyo alternado de manos. Transferencia de peso. Media luna asistida. INTRODUCCIÓN AL ARCO ATRÁS Puente desde posición acostada. Elevación de cadera. Empuje de brazos. Mantenimiento de la posición durante 5 segundos.

TIEMPO

60 MIN

RETO :

ACTIVIDADES

¿Qué es la motivación? ACTIVIDADES Conversatorio grupal. Identificar qué les gusta de la gimnasia. Expresar metas personales para el mes. Compartir emociones experimentadas durante la sesión.

TIEMPO

15 MIN

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Piernas Mariposa. Spagat frontal derecho. Spagat frontal izquierdo. Spagat lateral. Espalda Gato-camello. Cobra. Extensión lumbar. Hombros Brazos cruzados al pecho. Estiramiento de tríceps. Apertura de hombros en colchoneta. Tobillos Flexión plantar. Flexión dorsal. Relajación Respiración profunda. Relajación muscul

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:	2026-06-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 14
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1023414267	MARIA LUCIANA GUAMAN		No asistio
6656872	DYLAN SANTIAGO GONZALEZ		Asistio
20232417080	LUCIANA VALENTINA URQUIOLA		Asistio
1145227823	MAHIA SALOME ARENAS		Asistio
1040807443	SALOME DAYANA BORJA		Asistio
1014314921	ANA LUCIA MEJIA		No asistio
N37666671500	ESTEBAN DE JESUS MORA		Asistio
1246798834	MARIA FERNANDA CARVALLO		No asistio
1050740124	MAROLYS DAYANA MARTINEZ		Asistio
1014314560	VALERY SOFIA ABREU		Asistio
1142725287	ISABELLA ROJAS		No asistio
1145229587	MARIAN SAMANTHA ARENAS		Asistio
1075879184	MARIA GABRIELA CORREA		Asistio
1143417343	GENESIS SOFIA LEMUS		Asistio
1141367594	ALICE SALOME MUNEVAR		No asistio
7656925	JORIALYS ISABELLA RUBIO		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria