

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PEDRO ALEJANDRO LOPEZ CORREDOR</b>
3. FECHA:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	30
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:	2026-06-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 30	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>			<b>ASISTENCIA</b>
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			No asistio
1014314921	ANA LUCIA MEJIA			No asistio
N37666671500	ESTEBAN DE JESUS MORA			Asistio
1246798834	MARIA FERNANDA CARVALLO			No asistio
1050740124	MAROLYS DAYANA MARTINEZ			No 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
1215969457	Mariangel Gutierrez			No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria