

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:	2026-06-09	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	27
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 :

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 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 Sesion 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:	2026-06-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6680539	CAMILA ANDREYMAR PABON			Asistio
1141138206	DANNA ISABELLA MUÑOZ			Asistio
1025330275	EVELYN SOPHIA ROJAS			Asistio
1016965350	LINA MARIA MENDEZ			Asistio
1145228059	LIZETH DAHIAN LOPEZ			Asistio
1070993159	ELIANA JULLIETH BERNAL			No asistio
1019155920	SHARLENY FABIANA LEON			Asistio
1032504696	LUCIANA CARABALLO			Asistio
1141137041	SARAH I LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1028728650	LUCIANA GOMEZ			Asistio
1225084951	FABIANA MEJIA			No asistio
1051288420	DANNA GABRIELA GARAVITO			No asistio
1145229542	IVELYS SOPHIA BOLAÑO			Asistio
1023556980	MIA CHAVEZ			Asistio
1141137672	NICOL VALERIA ORTEGON			No asistio
1051894547	LUISA FERNANDA MEDINA			Asistio
1014313116	MARIA PAULA MORALES			Asistio
1025156558	AYLEN MENESES			Asistio
1141138678	MARIA PAULA MOLANO			No asistio
1014315125	SARA ISABELLA CARDENAS			No asistio
1016967632	MARIA JULIANA PÉREZ			Asistio
1117360248	BELL ALEJANDRA DOMINGUEZ			Asistio
1109683176	SOFI TORRES			Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria