

**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:	2026-06-11	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
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 :**

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 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,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 14
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
6680539	CAMILA ANDREYMAR PABON		No 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		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		Asistio
1016967632	MARIA JULIANA PÉREZ		No asistio
1117360248	BELL ALEJANDRA DOMINGUEZ		Asistio
1109683176	SOFI TORRES		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria