

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:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
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,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 30	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
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			Asistio
1019155920	SHARLENY FABIANA LEON			No asistio
1032504696	LUCIANA CARABALLO			Asistio
1141137041	SARAH I LUCIANA RODRIGUEZ			Asistio
1028728650	LUCIANA GOMEZ			Asistio
1225084951	FABIANA MEJIA			No asistio
1051288420	DANNA GABRIELA GARAVITO			Asistio
1145229542	IVELYS SOPHIA BOLAÑO			Asistio
1023556980	MIA CHAVEZ			No 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			Asistio
1014315125	SARA ISABELLA CARDENAS			Asistio
1016967632	MARIA JULIANA PÉREZ			No asistio
1117360248	BELL ALEJANDRA DOMINGUEZ			Asistio
1109683176	SOFI TORRES			Asistio