

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:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	25
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:	2026-06-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033267949	JERONIMO MAHECHA			Asistio
6311400	ANGELIS MILAGROS LOPEZ			Asistio
1081930434	MOISES DAVID FLORES			No asistio
1044013443	HANNA SOFIA ZAPATEIRO			Asistio
1016965548	KEVIN SANTIAGO AREVALO			Asistio
1014311578	EILEEN SALOME GUALTEROS			Asistio
1014310852	EMMILY MARQUEZ			Asistio
1016965199	AARON MATTIAS BAQUERO			No asistio
1025079764	MARIANA ALEJANDRA BARRIGA			Asistio
1233699436	MARIA JOSE AGUIRRE			No asistio
1014314370	EIMMY LUCIANA MARQUEZ			Asistio
1145228638	EMMA SARAY GOMEZ			Asistio
1025080298	JULIANA HERNANDEZ			Asistio
1028956330	SHARIT VALENTINA ESPINOSA			Asistio
1016967390	SALOMÉ MONTAÑO			Asistio
1014313468	SALOME ESTRADA			No asistio
1019157053	EMMA ALARCON			No asistio
5429242	NEYLIMAR RONDON			No asistio
1245178972	ALEXA MARYINI HENRIQUEZ			No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria