

**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:   | 2026-06-17 | 4. HORA:              | Miercoles,09:00:00,11:00:00           |
| 5. CENTRO INTERÉS:  | GIMNASIA   | 6. N° DE SESIÓN:      | 26                                    |
| 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<br>CORREDOR |                   |
| 2. Fecha:         | 2026-06-17                  | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Engativa                               |                   |
| 3. Hora:          | Miercoles,09:00:00,11:00:00 | 6. N° de Sesion: 26           | 9. N° de Semana: 15                                  |                   |
| 4. Grupo:         | GIMNASIA 1                  |                               | 10. Edades:  |                   |
| <b>TI</b>         | <b>NOMBRE</b>               |                               |  | <b>ASISTENCIA</b> |
| 1033267949        | JERONIMO MAHECHA            |                               |  | No asistio        |
| 6311400           | ANGELIS MILAGROS LOPEZ      |                               |  | No asistio        |
| 1081930434        | MOISES DAVID FLORES         |                               |  | Asistio           |
| 1044013443        | HANNA SOFIA ZAPATEIRO       |                               |  | Asistio           |
| 1016965548        | KEVIN SANTIAGO AREVALO      |                               |  | Asistio           |
| 1014311578        | EILEEN SALOME GUALTEROS     |                               |  | No asistio        |
| 1014310852        | EMMILY MARQUEZ              |                               |  | Asistio           |
| 1016965199        | AARON MATTIAS BAQUERO       |                               |  | No asistio        |
| 1025079764        | MARIANA ALEJANDRA BARRIGA   |                               |  | No asistio        |
| 1233699436        | MARIA JOSE AGUIRRE          |                               |  | No asistio        |
| 1014314370        | EIMMY LUCIANA MARQUEZ       |                               |  | No asistio        |
| 1145228638        | EMMA SARAY GOMEZ            |                               |  | No asistio        |
| 1025080298        | JULIANA HERNANDEZ           |                               |  | Asistio           |
| 1028956330        | SHARIT VALENTINA ESPINOSA   |                               |  | Asistio           |
| 1016967390        | SALOMÉ MONTAÑO              |                               |  | Asistio           |
| 1014313468        | SALOME ESTRADA              |                               |  | Asistio           |
| 1019157053        | EMMA ALARCON                |                               |  | No asistio        |
| 5429242           | NEYLIMAR RONDON             |                               |  | Asistio           |
| 1245178972        | ALEXA MARYINI HENRIQUEZ     |                               |  | Asistio           |
| 1101463108        | Eimili Sofia Melendez       |                               |  | No asistio        |

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria