

**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:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
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,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>			<b>ASISTENCIA</b>
1016965364	ANA MARIA MONTAÑO			Asistio
1014312239	THAMARA ANDREA PEREZ			Asistio
1071438574	ALEXA MANGONES			Asistio
1011251127	NARA GABRIELA CASTIBLANCO			Asistio
1141136098	SARA VALERIA FRESNEDA			Asistio
1016966206	LINDA LUCIANA MARTINEZ			Asistio
1019157932	MARIANA LEON			Asistio
1145227983	HELENA MARTINEZ			Asistio
1145228771	ALANNA VICTORIA MENDOZA			Asistio
1222132137	ANA ISABEL PULIDO			Asistio
1016119333	SAMANTHA GOMEZ			Asistio
1141138634	ZHARICK SALOME MARTINEZ			Asistio
1063973223	MARIA FERNANDA NEGRETE			No asistio
1220225986	ANNY SALOME CARDENAS			Asistio
6521370	ANGELI ANTONELLA LA CRUZ			Asistio
1023044660	MARIAN ALEJANDRA VILLA			Asistio
1244678075	CRISTINA ISABEL SALAS			Asistio
1034325784	NINA ISABELLA SINGH			Asistio
1012456885	SAMANTHA NAVARRO			Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria