EVIDENCIA OBLIGACIÓN 1

ACTIVIDAD 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-06	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-06	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945247	ADRIAN CAMILO ALIPIO	Asistio
1028408074	OLIVER JOSE ARAUJO	Asistio
1033119170	NIKOLL JULIETH BEJARANO	Asistio
1141355175	YORDY DYLAN BENAVIDES	Asistio
1016742508	BRANDON ESTEBAN BETANCOURTH	Asistio
4872248	RENE JOSE BRACHO	No asistio
1016964604	JULIAN SANTIAGO BRAVO	Asistio
1033119540	LUISA MARGARITA DE LA ROSA	Asistio
1220223393	EMILY DIAZ	Asistio
1043599012	MARIA JOSE ESCORCIA	Asistio
N37664889373	WALESKA ANTHONELLA ESPINOZA	Asistio
1033118693	ANDRES SEBASTIAN GARZON	Asistio
1014742740	VALERIA GAZABON	No asistio
N148926815549	RONIELYS SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1220220901	DAVID ESTEBAN IBAÑEZ	Asistio
1033118130	ANA SOFIA LUIS	Asistio
1220220263	MARIANA MAHECHA	Asistio
1050400488	KERLLYS VICTORIA MARDINIS	Asistio
1109300234	ANDRES FELIPE MUÑOZ	Asistio
804040203042016	ARON WILLIANDER OJEDA	Asistio
1222211834	DANTE ORTIZ	Asistio
1028408259	MARTIN FELIPE OSORIO	Asistio
1220222605	JUAN PABLO OSPINO	Asistio
3463611	DYLLAN FERNANDO PADILLA	No asistio
1074822379	MARIA ALEJANDRA PIÑEROS	Asistio
1023967626	ISAAC DAVID QUINTERO	Asistio
1032501405	ANTONELLA RIOS	Asistio
1220222497	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
1222215486	MATTHEW RODRIGUEZ	Asistio
20232455416	MATHIAS GABRIEL ROJAS	Asistio
N37664891856	MARIANGEL ALEJANDRA TORREALBA	Asistio
1104436396	JUAN DAVID VILLEGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-08	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-08	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945247	ADRIAN CAMILO ALIPIO	Asistio
1028408074	OLIVER JOSE ARAUJO	No asistio
1033119170	NIKOLL JULIETH BEJARANO	Asistio
1141355175	YORDY DYLAN BENAVIDES	Asistio
1016742508	BRANDON ESTEBAN BETANCOURTH	Asistio
4872248	RENE JOSE BRACHO	Asistio
1016964604	JULIAN SANTIAGO BRAVO	Asistio
1033119540	LUISA MARGARITA DE LA ROSA	Asistio
1220223393	EMILY DIAZ	Asistio
1043599012	MARIA JOSE ESCORCIA	Asistio
N37664889373	WALESKA ANTHONELLA ESPINOZA	No asistio
1033118693	ANDRES SEBASTIAN GARZON	Asistio
1014742740	VALERIA GAZABON	Asistio
N148926815549	RONIELYS SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1220220901	DAVID ESTEBAN IBAÑEZ	Asistio
1033118130	ANA SOFIA LUIS	Asistio
1220220263	MARIANA MAHECHA	Asistio
1050400488	KERLLYS VICTORIA MARDINIS	Asistio
1109300234	ANDRES FELIPE MUÑOZ	Asistio
804040203042016	ARON WILLIANDER OJEDA	Asistio
1222211834	DANTE ORTIZ	Asistio
1028408259	MARTIN FELIPE OSORIO	Asistio
1220222605	JUAN PABLO OSPINO	Asistio
3463611	DYLLAN FERNANDO PADILLA	Asistio
1074822379	MARIA ALEJANDRA PIÑEROS	Asistio
1023967626	ISAAC DAVID QUINTERO	Asistio
1032501405	ANTONELLA RIOS	Asistio
1220222497	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
1222215486	MATTHEW RODRIGUEZ	Asistio
20232455416	MATHIAS GABRIEL ROJAS	Asistio
N37664891856	MARIANGEL ALEJANDRA TORREALBA	No asistio
1104436396	JUAN DAVID VILLEGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-13	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945247	ADRIAN CAMILO ALIPIO	Asistio
1028408074	OLIVER JOSE ARAUJO	No asistio
1033119170	NIKOLL JULIETH BEJARANO	Asistio
1141355175	YORDY DYLAN BENAVIDES	Asistio
1016742508	BRANDON ESTEBAN BETANCOURTH	Asistio
4872248	RENE JOSE BRACHO	Asistio
1016964604	JULIAN SANTIAGO BRAVO	Asistio
1033119540	LUISA MARGARITA DE LA ROSA	No asistio
1220223393	EMILY DIAZ	Asistio
1043599012	MARIA JOSE ESCORCIA	Asistio
N37664889373	WALESKA ANTHONELLA ESPINOZA	No asistio
1033118693	ANDRES SEBASTIAN GARZON	Asistio
1014742740	VALERIA GAZABON	Asistio
N148926815549	RONIELYS SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1220220901	DAVID ESTEBAN IBAÑEZ	Asistio
1033118130	ANA SOFIA LUIS	No asistio
1220220263	MARIANA MAHECHA	Asistio
1050400488	KERLLYS VICTORIA MARDINIS	Asistio
1109300234	ANDRES FELIPE MUÑOZ	Asistio
804040203042016	ARON WILLIANDER OJEDA	Asistio
1222211834	DANTE ORTIZ	Asistio
1028408259	MARTIN FELIPE OSORIO	Asistio
1220222605	JUAN PABLO OSPINO	Asistio
3463611	DYLLAN FERNANDO PADILLA	Asistio
1074822379	MARIA ALEJANDRA PIÑEROS	Asistio
1023967626	ISAAC DAVID QUINTERO	Asistio
1032501405	ANTONELLA RIOS	No asistio
1220222497	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
1222215486	MATTHEW RODRIGUEZ	No asistio
20232455416	MATHIAS GABRIEL ROJAS	Asistio
N37664891856	MARIANGEL ALEJANDRA TORREALBA	Asistio
1104436396	JUAN DAVID VILLEGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-15	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-20	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945247	ADRIAN CAMILO ALIPIO	Asistio
1028408074	OLIVER JOSE ARAUJO	Asistio
1033119170	NIKOLL JULIETH BEJARANO	Asistio
1141355175	YORDY DYLAN BENAVIDES	No asistio
1016742508	BRANDON ESTEBAN BETANCOURTH	Asistio
4872248	RENE JOSE BRACHO	Asistio
1016964604	JULIAN SANTIAGO BRAVO	Asistio
1220223393	EMILY DIAZ	Asistio
1043599012	MARIA JOSE ESCORCIA	Asistio
1033118693	ANDRES SEBASTIAN GARZON	No asistio
1014742740	VALERIA GAZABON	Asistio
N148926815549	RONIELYS SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1220220901	DAVID ESTEBAN IBAÑEZ	Asistio
1033118130	ANA SOFIA LUIS	Asistio
1220220263	MARIANA MAHECHA	Asistio
1050400488	KERLLYS VICTORIA MARDINIS	Asistio
1109300234	ANDRES FELIPE MUÑOZ	Asistio
804040203042016	ARON WILLIANDER OJEDA	No asistio
1222211834	DANTE ORTIZ	Asistio
1028408259	MARTIN FELIPE OSORIO	Asistio
1220222605	JUAN PABLO OSPINO	Asistio
3463611	DYLLAN FERNANDO PADILLA	No asistio
1074822379	MARIA ALEJANDRA PIÑEROS	Asistio
1023967626	ISAAC DAVID QUINTERO	Asistio
1032501405	ANTONELLA RIOS	Asistio
1220222497	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
20232455416	MATHIAS GABRIEL ROJAS	No asistio
N37664891856	MARIANGEL ALEJANDRA TORREALBA	Asistio
1104436396	JUAN DAVID VILLEGAS	Asistio
1033119901	NICOLAS RONCANCIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-22	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-22	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032945247	ADRIAN CAMILO ALIPIO	Asistio
1028408074	OLIVER JOSE ARAUJO	Asistio
1033119170	NIKOLL JULIETH BEJARANO	Asistio
1141355175	YORDY DYLAN BENAVIDES	Asistio
1016742508	BRANDON ESTEBAN BETANCOURTH	Asistio
4872248	RENE JOSE BRACHO	Asistio
1016964604	JULIAN SANTIAGO BRAVO	Asistio
1220223393	EMILY DIAZ	Asistio
1043599012	MARIA JOSE ESCORCIA	Asistio
1033118693	ANDRES SEBASTIAN GARZON	Asistio
1014742740	VALERIA GAZABON	Asistio
N148926815549	RONIELYS SOFIA HERNANDEZ	Asistio
1220220901	DAVID ESTEBAN IBAÑEZ	No asistio
1033118130	ANA SOFIA LUIS	Asistio
1220220263	MARIANA MAHECHA	Asistio
1050400488	KERLLYS VICTORIA MARDINIS	Asistio
1109300234	ANDRES FELIPE MUÑOZ	No asistio
804040203042016	ARON WILLIANDER OJEDA	Asistio
1222211834	DANTE ORTIZ	Asistio
1028408259	MARTIN FELIPE OSORIO	Asistio
1220222605	JUAN PABLO OSPINO	Asistio
3463611	DYLLAN FERNANDO PADILLA	Asistio
1074822379	MARIA ALEJANDRA PIÑEROS	No asistio
1023967626	ISAAC DAVID QUINTERO	Asistio
1032501405	ANTONELLA RIOS	Asistio
1220222497	LUISA FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
20232455416	MATHIAS GABRIEL ROJAS	Asistio
N37664891856	MARIANGEL ALEJANDRA TORREALBA	Asistio
1104436396	JUAN DAVID VILLEGAS	No asistio
1033119901	NICOLAS RONCANCIO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-06	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-06	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033773277	NICOLAS ESTEBAN ALONSO	Asistio
1028404159	EMMANUEL AMAYA	Asistio
4843566	KENDRI DAVID AYALA	Asistio
1028403368	SARA ALEJANDRA BARRERA	Asistio
5872118	JULIAN ALEXANDRA CAMEJO	Asistio
1028405210	ANA MARIA CUBILLOS	Asistio
1020797227	MARIA XIMENA ESPINOSA	Asistio
1044926047	KELWUIN JOSE LIGARDO	Asistio
N37666170036	ALEXANDER DANIEL PALACIOS	Asistio
1031656253	ANA MICHELLE ROA	Asistio
N37665063239	YOUKILIS JACKSON ROJAS	No asistio
1027283987	ANDRES SANTIAGO VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-08	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-08	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033773277	NICOLAS ESTEBAN ALONSO	Asistio
1028404159	EMMANUEL AMAYA	Asistio
4843566	KENDRI DAVID AYALA	Asistio
1028403368	SARA ALEJANDRA BARRERA	Asistio
5872118	JULIAN ALEXANDRA CAMEJO	Asistio
1028405210	ANA MARIA CUBILLOS	Asistio
1020797227	MARIA XIMENA ESPINOSA	No asistio
1044926047	KELWUIN JOSE LIGARDO	Asistio
N37666170036	ALEXANDER DANIEL PALACIOS	Asistio
1031656253	ANA MICHELLE ROA	Asistio
N37665063239	YOUKILIS JACKSON ROJAS	No asistio
1027283987	ANDRES SANTIAGO VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-13	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033773277	NICOLAS ESTEBAN ALONSO	No asistio
1028404159	EMMANUEL AMAYA	Asistio
4843566	KENDRI DAVID AYALA	Asistio
1028403368	SARA ALEJANDRA BARRERA	Asistio
5872118	JULIAN ALEXANDRA CAMEJO	Asistio
1028405210	ANA MARIA CUBILLOS	Asistio
1020797227	MARIA XIMENA ESPINOSA	Asistio
1044926047	KELWUIN JOSE LIGARDO	Asistio
N37666170036	ALEXANDER DANIEL PALACIOS	Asistio
1031656253	ANA MICHELLE ROA	Asistio
N37665063239	YOUKILIS JACKSON ROJAS	Asistio
1027283987	ANDRES SANTIAGO VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-15	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-20	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033773277	NICOLAS ESTEBAN ALONSO	No asistio
1028404159	EMMANUEL AMAYA	Asistio
4843566	KENDRI DAVID AYALA	Asistio
1028403368	SARA ALEJANDRA BARRERA	Asistio
5872118	JULIAN ALEXANDRA CAMEJO	Asistio
1028405210	ANA MARIA CUBILLOS	Asistio
1020797227	MARIA XIMENA ESPINOSA	Asistio
1044926047	KELWUIN JOSE LIGARDO	Asistio
N37666170036	ALEXANDER DANIEL PALACIOS	Asistio
1031656253	ANA MICHELLE ROA	Asistio
N37665063239	YOUKILIS JACKSON ROJAS	Asistio
1027283987	ANDRES SANTIAGO VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-22	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-22	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033773277	NICOLAS ESTEBAN ALONSO	Asistio
1028404159	EMMANUEL AMAYA	Asistio
4843566	KENDRI DAVID AYALA	Asistio
1028403368	SARA ALEJANDRA BARRERA	Asistio
5872118	JULIAN ALEXANDRA CAMEJO	Asistio
1028405210	ANA MARIA CUBILLOS	Asistio
1020797227	MARIA XIMENA ESPINOSA	Asistio
1044926047	KELWUIN JOSE LIGARDO	Asistio
N37666170036	ALEXANDER DANIEL PALACIOS	No asistio
1031656253	ANA MICHELLE ROA	Asistio
N37665063239	YOUKILIS JACKSON ROJAS	Asistio
1027283987	ANDRES SANTIAGO VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-02	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033116897	EIMMY SOFIA ACOSTA	Asistio
1013277687	JUAN FELIPE APONTE	Asistio
1025075005	ISABELLA AREVALO	Asistio
1091678247	MICHELLE KATHERINE BERMUDEZ	Asistio
1049585394	WILMER ALFREDO CAMACHO	Asistio
1081843974	JULIO CARLOS DUPOTEY	Asistio
6292941	ALEXON FABIAN ESCALONA	No asistio
1013278366	JUAN PABLO FUQUENE	Asistio
1013357898	LUCIANA GARCES	No asistio
1222208054	JUAN PABLO GIRALDO	Asistio
5827238	DAYALIT SALEM GONZALEZ	Asistio
1019157137	KAMILAH ISABELLA GONZALEZ	Asistio
1220221337	DYLAN JERONIMO GUTIERREZ	Asistio
1028406569	ORIANKA LOPEZ	Asistio
N37666895778	JEREMY JOSE MARTINEZ	Asistio
1033117880	MATHIAS MONTENEGRO	Asistio
1028406955	ANNY MICHELLE MOSQUERA	No asistio
N148925410475	MIHA ISABELLA NADAL	Asistio
1031840876	BRIAN GABRIEL NIÑO	Asistio
1074716466	DANYELY SOFIA ORTIZ	Asistio
1033116175	SANTIAGO ORTIZ	Asistio
N147064969881	JADE ALEJANDRA PAZ	Asistio
1050733951	LUIS MARIO PEINADO	Asistio
1028406804	SARA SOFIA PERALTA	No asistio
1033117106	ALLISON NICOLE PORRAS	Asistio
1141352965	ISABELLA POSADA	Asistio
1033113982	LUISA FERNANDA PULIDO	Asistio
1188223249	DYLAN ESTEBAN RAMOS	No asistio
1033117428	DAMIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1083032938	JOHAN ESTEBAN RODRIGUEZ	Asistio
1034316808	ISIS ARIADNA SARMIENTO	Asistio
1110599734	ESMERALDA LUCIA VASQUEZ	Asistio
1020833822	SAMUEL YEPEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-07	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033116897	EIMMY SOFIA ACOSTA	Asistio
1013277687	JUAN FELIPE APONTE	Asistio
1025075005	ISABELLA AREVALO	Asistio
1091678247	MICHELLE KATHERINE BERMUDEZ	Asistio
1049585394	WILMER ALFREDO CAMACHO	Asistio
1081843974	JULIO CARLOS DUPOTEY	Asistio
6292941	ALEXON FABIAN ESCALONA	No asistio
1013278366	JUAN PABLO FUQUENE	Asistio
1013357898	LUCIANA GARCES	Asistio
1222208054	JUAN PABLO GIRALDO	No asistio
5827238	DAYALIT SALEM GONZALEZ	Asistio
1019157137	KAMILAH ISABELLA GONZALEZ	Asistio
1220221337	DYLAN JERONIMO GUTIERREZ	Asistio
1028406569	ORIANKA LOPEZ	Asistio
N37666895778	JEREMY JOSE MARTINEZ	Asistio
1033117880	MATHIAS MONTENEGRO	Asistio
1028406955	ANNY MICHELLE MOSQUERA	Asistio
N148925410475	MIHA ISABELLA NADAL	Asistio
1031840876	BRIAN GABRIEL NIÑO	Asistio
1074716466	DANYELY SOFIA ORTIZ	Asistio
1033116175	SANTIAGO ORTIZ	Asistio
N147064969881	JADE ALEJANDRA PAZ	Asistio
1050733951	LUIS MARIO PEINADO	Asistio
1028406804	SARA SOFIA PERALTA	No asistio
1033117106	ALLISON NICOLE PORRAS	Asistio
1141352965	ISABELLA POSADA	Asistio
1033113982	LUISA FERNANDA PULIDO	Asistio
1188223249	DYLAN ESTEBAN RAMOS	Asistio
1033117428	DAMIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1083032938	JOHAN ESTEBAN RODRIGUEZ	Asistio
1034316808	ISIS ARIADNA SARMIENTO	Asistio
1110599734	ESMERALDA LUCIA VASQUEZ	Asistio
1020833822	SAMUEL YEPEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-09	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-09	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033116897	EIMMY SOFIA ACOSTA	Asistio
1013277687	JUAN FELIPE APONTE	Asistio
1025075005	ISABELLA AREVALO	Asistio
1091678247	MICHELLE KATHERINE BERMUDEZ	Asistio
1049585394	WILMER ALFREDO CAMACHO	Asistio
1081843974	JULIO CARLOS DUPOTEY	No asistio
6292941	ALEXON FABIAN ESCALONA	Asistio
1013278366	JUAN PABLO FUQUENE	No asistio
1013357898	LUCIANA GARCES	Asistio
1222208054	JUAN PABLO GIRALDO	No asistio
5827238	DAYALIT SALEM GONZALEZ	Asistio
1019157137	KAMILAH ISABELLA GONZALEZ	Asistio
1220221337	DYLAN JERONIMO GUTIERREZ	Asistio
1028406569	ORIANKA LOPEZ	Asistio
N37666895778	JEREMY JOSE MARTINEZ	No asistio
1033117880	MATHIAS MONTENEGRO	Asistio
1028406955	ANNY MICHELLE MOSQUERA	Asistio
N148925410475	MIHA ISABELLA NADAL	Asistio
1031840876	BRIAN GABRIEL NIÑO	No asistio
1074716466	DANYELY SOFIA ORTIZ	Asistio
1033116175	SANTIAGO ORTIZ	Asistio
N147064969881	JADE ALEJANDRA PAZ	Asistio
1050733951	LUIS MARIO PEINADO	Asistio
1028406804	SARA SOFIA PERALTA	Asistio
1033117106	ALLISON NICOLE PORRAS	Asistio
1141352965	ISABELLA POSADA	Asistio
1033113982	LUISA FERNANDA PULIDO	Asistio
1188223249	DYLAN ESTEBAN RAMOS	Asistio
1033117428	DAMIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1083032938	JOHAN ESTEBAN RODRIGUEZ	Asistio
1034316808	ISIS ARIADNA SARMIENTO	No asistio
1110599734	ESMERALDA LUCIA VASQUEZ	Asistio
1020833822	SAMUEL YEPEZ	Asistio
1033117327	DANNY ALEXANDER RONCANCIO	Asistio
1050732967	YELSON MANUEL ROJAS	Asistio
N148926540552	NESMARY VALERIA MELENDRES	Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-14	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-14	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033116897	EIMMY SOFIA ACOSTA	Asistio
1013277687	JUAN FELIPE APONTE	Asistio
1025075005	ISABELLA AREVALO	Asistio
1091678247	MICHELLE KATHERINE BERMUDEZ	Asistio
1049585394	WILMER ALFREDO CAMACHO	Asistio
6292941	ALEXON FABIAN ESCALONA	Asistio
1013278366	JUAN PABLO FUQUENE	No asistio
1013357898	LUCIANA GARCES	Asistio
1222208054	JUAN PABLO GIRALDO	No asistio
5827238	DAYALIT SALEM GONZALEZ	Asistio
1019157137	KAMILAH ISABELLA GONZALEZ	No asistio
1220221337	DYLAN JERONIMO GUTIERREZ	Asistio
1028406569	ORIANKA LOPEZ	Asistio
N37666895778	JEREMY JOSE MARTINEZ	Asistio
1033117880	MATHIAS MONTENEGRO	Asistio
1028406955	ANNY MICHELLE MOSQUERA	Asistio
N148925410475	MIHA ISABELLA NADAL	Asistio
1031840876	BRIAN GABRIEL NIÑO	No asistio
1074716466	DANYELY SOFIA ORTIZ	Asistio
1033116175	SANTIAGO ORTIZ	Asistio
N147064969881	JADE ALEJANDRA PAZ	Asistio
1050733951	LUIS MARIO PEINADO	Asistio
1028406804	SARA SOFIA PERALTA	Asistio
1033117106	ALLISON NICOLE PORRAS	Asistio
1141352965	ISABELLA POSADA	Asistio
1033113982	LUISA FERNANDA PULIDO	Asistio
1188223249	DYLAN ESTEBAN RAMOS	Asistio
1033117428	DAMIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1083032938	JOHAN ESTEBAN RODRIGUEZ	Asistio
1110599734	ESMERALDA LUCIA VASQUEZ	Asistio
1020833822	SAMUEL YEPEZ	Asistio
1033117327	DANNY ALEXANDER RONCANCIO	Asistio
1050732967	YELSON MANUEL ROJAS	No asistio
N148926540552	NESMARY VALERIA MELENDRES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-16	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-16	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033116897	EIMMY SOFIA ACOSTA	Asistio
1013277687	JUAN FELIPE APONTE	Asistio
1025075005	ISABELLA AREVALO	Asistio
1091678247	MICHELLE KATHERINE BERMUDEZ	Asistio
1049585394	WILMER ALFREDO CAMACHO	Asistio
6292941	ALEXON FABIAN ESCALONA	Asistio
1013278366	JUAN PABLO FUQUENE	No asistio
1013357898	LUCIANA GARCES	Asistio
5827238	DAYALIT SALEM GONZALEZ	Asistio
1019157137	KAMILAH ISABELLA GONZALEZ	Asistio
1220221337	DYLAN JERONIMO GUTIERREZ	Asistio
1028406569	ORIANKA LOPEZ	Asistio
N37666895778	JEREMY JOSE MARTINEZ	Asistio
1033117880	MATHIAS MONTENEGRO	Asistio
1028406955	ANNY MICHELLE MOSQUERA	Asistio
N148925410475	MIHA ISABELLA NADAL	Asistio
1031840876	BRIAN GABRIEL NIÑO	No asistio
1074716466	DANYELY SOFIA ORTIZ	Asistio
1033116175	SANTIAGO ORTIZ	Asistio
N147064969881	JADE ALEJANDRA PAZ	Asistio
1050733951	LUIS MARIO PEINADO	Asistio
1028406804	SARA SOFIA PERALTA	Asistio
1033117106	ALLISON NICOLE PORRAS	Asistio
1141352965	ISABELLA POSADA	Asistio
1033113982	LUISA FERNANDA PULIDO	Asistio
1188223249	DYLAN ESTEBAN RAMOS	Asistio
1033117428	DAMIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1083032938	JOHAN ESTEBAN RODRIGUEZ	Asistio
1110599734	ESMERALDA LUCIA VASQUEZ	No asistio
1020833822	SAMUEL YEPEZ	Asistio
1033117327	DANNY ALEXANDER RONCANCIO	Asistio
1050732967	YELSON MANUEL ROJAS	Asistio
N148926540552	NESMARY VALERIA MELENDRES	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-21	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-21	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 39	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1033116897	EIMMY SOFIA ACOSTA	Asistio
1013277687	JUAN FELIPE APONTE	Asistio
1025075005	ISABELLA AREVALO	Asistio
1091678247	MICHELLE KATHERINE BERMUDEZ	Asistio
1049585394	WILMER ALFREDO CAMACHO	No asistio
6292941	ALEXON FABIAN ESCALONA	Asistio
1013278366	JUAN PABLO FUQUENE	No asistio
1013357898	LUCIANA GARCES	Asistio
5827238	DAYALIT SALEM GONZALEZ	Asistio
1019157137	KAMILAH ISABELLA GONZALEZ	No asistio
1220221337	DYLAN JERONIMO GUTIERREZ	Asistio
1028406569	ORIANKA LOPEZ	Asistio
N37666895778	JEREMY JOSE MARTINEZ	Asistio
1033117880	MATHIAS MONTENEGRO	Asistio
1028406955	ANNY MICHELLE MOSQUERA	Asistio
N148925410475	MIHA ISABELLA NADAL	Asistio
1031840876	BRIAN GABRIEL NIÑO	Asistio
1074716466	DANYELY SOFIA ORTIZ	Asistio
1033116175	SANTIAGO ORTIZ	Asistio
N147064969881	JADE ALEJANDRA PAZ	Asistio
1050733951	LUIS MARIO PEINADO	No asistio
1028406804	SARA SOFIA PERALTA	No asistio
1033117106	ALLISON NICOLE PORRAS	Asistio
1141352965	ISABELLA POSADA	Asistio
1033113982	LUISA FERNANDA PULIDO	Asistio
1188223249	DYLAN ESTEBAN RAMOS	Asistio
1033117428	DAMIAN SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1083032938	JOHAN ESTEBAN RODRIGUEZ	Asistio
1110599734	ESMERALDA LUCIA VASQUEZ	Asistio
1020833822	SAMUEL YEPEZ	Asistio
1033117327	DANNY ALEXANDER RONCANCIO	Asistio
1050732967	YELSON MANUEL ROJAS	Asistio
N148926540552	NESMARY VALERIA MELENDRES	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-23	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-02	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-02	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220219620	ISAAC BENAVIDES	Asistio
1025329026	SARA VALERIA BERMUDEZ	Asistio
1014742334	ZARAH ISABELLA CARRERA	Asistio
1013278028	JUAN SEBASTIAN CASALLAS	No asistio
1033116880	ANGIE SOFIA CASTELLANOS	Asistio
N37664556322	ARANTZA SOFIA CORDOVA	No asistio
1033116976	EDWAR FERNEY FORERO	Asistio
1027295125	MARIA JOSE FRANCO	Asistio
1024573885	JULIAN ANDRES GARZON	Asistio
1033117873	DYLAN GOMEZ	No asistio
1030674872	DIEGO ANDRES JIMENEZ	Asistio
1021688895	JUAN MANUEL LEAL	No asistio
N37664933037	FRAYMAR ALEJANDRA MARQUEZ	Asistio
N37664933038	FRAYMER ALEJANDRO MARQUEZ	Asistio
N148926540552	NESMARY VALERIA MELENDRES	Asistio
1111126510	YURANI LIZETH MORALES	Asistio
1048082059	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
N37664395318	CAMILA ALEJANDRA MORLES	Asistio
1101696150	SARA SOFIA NARANJO	Asistio
N37664362150	MIGUEL ARCANGEL OTAIZA	Asistio
N148926461047	LUIS DAVID RAMIREZ	Asistio
1058203901	DIDIER ANDRES RINCON	Asistio
N37665016088	JILMARI PAOLA RIVERO	Asistio
1033111780	SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1050732967	YELSON MANUEL ROJAS	Asistio
1068437206	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1028406542	NOA GABRIELA SANDOVAL	Asistio
1033117917	LAURA CAMILA SUESCUN	Asistio
1014485201	JOEL MATIAS TOVAR	Asistio
N148925432760	ARANZA CHARLOTTE TOVAR	Asistio
1049502251	CAROL GISELLE ULLOQUE	No asistio
1033117130	DEIVER ADRIAN URREA	Asistio
1033117585	DYLAN JOEL VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-07	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220219620	ISAAC BENAVIDES	No asistio
1025329026	SARA VALERIA BERMUDEZ	Asistio
1014742334	ZARAH ISABELLA CARRERA	Asistio
1013278028	JUAN SEBASTIAN CASALLAS	Asistio
1033116880	ANGIE SOFIA CASTELLANOS	Asistio
N37664556322	ARANTZA SOFIA CORDOVA	Asistio
1033116976	EDWAR FERNEY FORERO	Asistio
1027295125	MARIA JOSE FRANCO	Asistio
1024573885	JULIAN ANDRES GARZON	Asistio
1033117873	DYLAN GOMEZ	No asistio
1030674872	DIEGO ANDRES JIMENEZ	Asistio
1021688895	JUAN MANUEL LEAL	Asistio
N37664933037	FRAYMAR ALEJANDRA MARQUEZ	Asistio
N37664933038	FRAYMER ALEJANDRO MARQUEZ	Asistio
N148926540552	NESMARY VALERIA MELENDRES	Asistio
1111126510	YURANI LIZETH MORALES	Asistio
1048082059	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
N37664395318	CAMILA ALEJANDRA MORLES	Asistio
1101696150	SARA SOFIA NARANJO	Asistio
N37664362150	MIGUEL ARCANGEL OTAIZA	Asistio
N148926461047	LUIS DAVID RAMIREZ	Asistio
1058203901	DIDIER ANDRES RINCON	Asistio
N37665016088	JILMARI PAOLA RIVERO	No asistio
1033111780	SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1050732967	YELSON MANUEL ROJAS	Asistio
1068437206	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1028406542	NOA GABRIELA SANDOVAL	Asistio
1033117917	LAURA CAMILA SUESCUN	Asistio
1014485201	JOEL MATIAS TOVAR	Asistio
N148925432760	ARANZA CHARLOTTE TOVAR	Asistio
1049502251	CAROL GISELLE ULLOQUE	Asistio
1033117130	DEIVER ADRIAN URREA	Asistio
1033117585	DYLAN JOEL VARGAS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-09	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-09	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220219620	ISAAC BENAVIDES	No asistio
1025329026	SARA VALERIA BERMUDEZ	Asistio
1014742334	ZARAH ISABELLA CARRERA	Asistio
1013278028	JUAN SEBASTIAN CASALLAS	Asistio
1033116880	ANGIE SOFIA CASTELLANOS	Asistio
N37664556322	ARANTZA SOFIA CORDOVA	No asistio
1033116976	EDWAR FERNEY FORERO	Asistio
1027295125	MARIA JOSE FRANCO	No asistio
1024573885	JULIAN ANDRES GARZON	Asistio
1033117873	DYLAN GOMEZ	Asistio
1030674872	DIEGO ANDRES JIMENEZ	Asistio
1021688895	JUAN MANUEL LEAL	Asistio
N37664933037	FRAYMAR ALEJANDRA MARQUEZ	Asistio
N37664933038	FRAYMER ALEJANDRO MARQUEZ	Asistio
1111126510	YURANI LIZETH MORALES	Asistio
1048082059	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
N37664395318	CAMILA ALEJANDRA MORLES	Asistio
1101696150	SARA SOFIA NARANJO	Asistio
N37664362150	MIGUEL ARCANGEL OTAIZA	Asistio
N148926461047	LUIS DAVID RAMIREZ	Asistio
1058203901	DIDIER ANDRES RINCON	Asistio
N37665016088	JILMARI PAOLA RIVERO	Asistio
1033111780	SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1068437206	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1028406542	NOA GABRIELA SANDOVAL	Asistio
1033117917	LAURA CAMILA SUESCUN	Asistio
1014485201	JOEL MATIAS TOVAR	Asistio
N148925432760	ARANZA CHARLOTTE TOVAR	Asistio
1049502251	CAROL GISELLE ULLOQUE	Asistio
1033117130	DEIVER ADRIAN URREA	Asistio
1033117585	DYLAN JOEL VARGAS	Asistio
1028405768	SAMUEL MENDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-14	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-14	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220219620	ISAAC BENAVIDES	Asistio
1025329026	SARA VALERIA BERMUDEZ	Asistio
1014742334	ZARAH ISABELLA CARRERA	Asistio
1013278028	JUAN SEBASTIAN CASALLAS	Asistio
1033116880	ANGIE SOFIA CASTELLANOS	Asistio
1033116976	EDWAR FERNEY FORERO	Asistio
1024573885	JULIAN ANDRES GARZON	Asistio
1033117873	DYLAN GOMEZ	Asistio
1030674872	DIEGO ANDRES JIMENEZ	Asistio
1021688895	JUAN MANUEL LEAL	Asistio
N37664933037	FRAYMAR ALEJANDRA MARQUEZ	Asistio
N37664933038	FRAYMER ALEJANDRO MARQUEZ	Asistio
1111126510	YURANI LIZETH MORALES	No asistio
1048082059	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
N37664395318	CAMILA ALEJANDRA MORLES	Asistio
1101696150	SARA SOFIA NARANJO	Asistio
N37664362150	MIGUEL ARCANGEL OTAIZA	Asistio
N148926461047	LUIS DAVID RAMIREZ	Asistio
1058203901	DIDIER ANDRES RINCON	Asistio
N37665016088	JILMARI PAOLA RIVERO	Asistio
1033111780	SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1068437206	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1028406542	NOA GABRIELA SANDOVAL	Asistio
1033117917	LAURA CAMILA SUESCUN	Asistio
1014485201	JOEL MATIAS TOVAR	No asistio
N148925432760	ARANZA CHARLOTTE TOVAR	Asistio
1049502251	CAROL GISELLE ULLOQUE	Asistio
1033117130	DEIVER ADRIAN URREA	Asistio
1033117585	DYLAN JOEL VARGAS	Asistio
1028405768	SAMUEL MENDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-16	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-16	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220219620	ISAAC BENAVIDES	Asistio
1025329026	SARA VALERIA BERMUDEZ	Asistio
1014742334	ZARAH ISABELLA CARRERA	Asistio
1013278028	JUAN SEBASTIAN CASALLAS	No asistio
1033116880	ANGIE SOFIA CASTELLANOS	Asistio
1033116976	EDWAR FERNEY FORERO	No asistio
1024573885	JULIAN ANDRES GARZON	Asistio
1033117873	DYLAN GOMEZ	Asistio
1030674872	DIEGO ANDRES JIMENEZ	Asistio
1021688895	JUAN MANUEL LEAL	Asistio
N37664933037	FRAYMAR ALEJANDRA MARQUEZ	Asistio
N37664933038	FRAYMER ALEJANDRO MARQUEZ	Asistio
1111126510	YURANI LIZETH MORALES	Asistio
1048082059	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
N37664395318	CAMILA ALEJANDRA MORLES	Asistio
1101696150	SARA SOFIA NARANJO	Asistio
N37664362150	MIGUEL ARCANGEL OTAIZA	Asistio
N148926461047	LUIS DAVID RAMIREZ	Asistio
1058203901	DIDIER ANDRES RINCON	Asistio
N37665016088	JILMARI PAOLA RIVERO	Asistio
1033111780	SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1068437206	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1028406542	NOA GABRIELA SANDOVAL	No asistio
1033117917	LAURA CAMILA SUESCUN	No asistio
1014485201	JOEL MATIAS TOVAR	Asistio
N148925432760	ARANZA CHARLOTTE TOVAR	Asistio
1049502251	CAROL GISELLE ULLOQUE	Asistio
1033117130	DEIVER ADRIAN URREA	Asistio
1033117585	DYLAN JOEL VARGAS	Asistio
1028405768	SAMUEL MENDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-21	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. BABILONIA			Nombre Instructor: EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA	
2. Fecha:	2025-05-21	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Usaquén	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220219620	ISAAC BENAVIDES	Asistio
1025329026	SARA VALERIA BERMUDEZ	Asistio
1014742334	ZARAH ISABELLA CARRERA	Asistio
1013278028	JUAN SEBASTIAN CASALLAS	Asistio
1033116880	ANGIE SOFIA CASTELLANOS	Asistio
1033116976	EDWAR FERNEY FORERO	Asistio
1024573885	JULIAN ANDRES GARZON	Asistio
1033117873	DYLAN GOMEZ	No asistio
1030674872	DIEGO ANDRES JIMENEZ	Asistio
1021688895	JUAN MANUEL LEAL	Asistio
N37664933037	FRAYMAR ALEJANDRA MARQUEZ	Asistio
N37664933038	FRAYMER ALEJANDRO MARQUEZ	Asistio
1111126510	YURANI LIZETH MORALES	Asistio
1048082059	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
N37664395318	CAMILA ALEJANDRA MORLES	Asistio
1101696150	SARA SOFIA NARANJO	No asistio
N37664362150	MIGUEL ARCANGEL OTAIZA	Asistio
N148926461047	LUIS DAVID RAMIREZ	Asistio
1058203901	DIDIER ANDRES RINCON	Asistio
N37665016088	JILMARI PAOLA RIVERO	Asistio
1033111780	SANTIAGO RODRIGUEZ	No asistio
1068437206	ALAN DAVID SANCHEZ	Asistio
1028406542	NOA GABRIELA SANDOVAL	No asistio
1033117917	LAURA CAMILA SUESCUN	Asistio
1014485201	JOEL MATIAS TOVAR	Asistio
N148925432760	ARANZA CHARLOTTE TOVAR	Asistio
1049502251	CAROL GISELLE ULLOQUE	Asistio
1033117130	DEIVER ADRIAN URREA	Asistio
1033117585	DYLAN JOEL VARGAS	Asistio
1028405768	SAMUEL MENDEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TOBERIN (IED) (BABILONIA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**EDWIN JAIR LOPEZ AMAYA**
3. FECHA:	2025-05-23	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Usaquén	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes formas de movimiento utilizando los segmentos corporales a nivel global y segmentario, con y sin elementos logrando el incremento de la condición física general.

COGNITIVA :
Reconocer el valor de las normas y acuerdos para el buen desarrollo de las sesiones de clase a través de acciones repetitivas y de control por parte de los estudiantes y el formador.

PSICOSOCIAL :
Explorar e interpretar los aspectos fundamentales del baloncesto desde lo psicosocial, por medio de actividades recreo-deportivas permitiendo su relación con el entorno deportivo formativo.

LUDICA :
Explorar la relación de su cuerpo con el entorno, por medio de actividades lúdicas, deportivas y recreativas orientadas al centro de interés de baloncesto.

TEMA :
Reconoce el tono muscular, mediante movimientos voluntarios y espontáneos, para el desarrollo de habilidades motrices.

SUBTEMAS :
Utilizo de manera adecuada el control respiratorio durante las diferentes fases de la sesión de clase, contribuyendo al autocontrol corporal, logrando la conciencia de estas acciones y reconociendo su importancia en la practica deportiva. Exploro técnicas de movimiento que impliquen acciones de relajación y tensión, por medio de habilidades motrices de base, como caminar, saltar, rodar etc. logrando el incremento de mi tono muscular. Identifico posiciones corporales que impliquen cambios en el tono muscular, como sentarse, ponerse de pie, saltar etc, implementando ejercicios respiratorios adecuados, durante cada accion realizada.

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, escaleras de coordinación, conos, petos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Llamado a lista 2. Explicación sesión de clase 3. Desarrollo dimensión psicosocial. 4. Movilidad articular y calentamiento general: - Movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extendiendo el cuello - Movimientos de la cabeza de manera circular -Levantar los hombros y llevarlos hacia atrás y hacia adelante - Estirar los brazos en cruz y hacer movimientos circulares hacia adelante y hacia atrás - Flexionar y estirar los codos - Movimientos de las muñecas realizando círculos y flexiones dorsales y palmares - Movimientos rotatorios del torso con las manos en la cintura hacia un lado y hacia otro - Inclinaciones laterales del tronco con el brazo contrario estirado sobre la cabeza - Elevaciones del brazo y flexión por detrás de la cabeza - Ejercicios de piernas elevando y llevando hacia adelante y hacia atrás, primero una y luego la otra - Ejercicios de rotación circular de los tobillos - Doblar la cintura y dejar caer lentamente el cuerpo hacia adelante tocando la punta de los pies con las manos y levantarse de nuevo lentamente - Doblar la rodilla y sujetar el pie por detrás del cuerpo.

TIEMPO
-1. 5 minutos -2. 8 minutos -3. 10 minutos -4. 12 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. PRACTICO DRIBLE EN SLALOM POR MEDIO DEL TEST DE CONDUCCIÓN ENTRE OBSTÁCULOS - ZIG-ZAG ALTERNANDO LA MANO DERECHA E IZQUIERDA, REGISTRANDO LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, GLOBO, PELOTA DE CAUCHO). 2. EJECUTO TEST DE 10 PASES RÁPIDOS Y CONTINUOS A LA PARED ALTERNANDO LAS DIFERENTES DISTANCIAS Y SE REGISTRA LOS TIEMPOS DE EJECUCIÓN. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO).

TIEMPO
1. 10 minutos 2. 10 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
-EJECUTO TEST DE 10 TIROS A UNA CANASTA ALTERNANDO LAS DISTANCIAS, SE OTORGA 1 PUNTO POR CADA CANASTA CONVERTIDA. (BALÓN, MEDIAS ENRROLLADAS, PELOTA DE CAUCHO, PELOTA DE PAPEL).

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Elongación muscular y vuelta a la calma: - Toca la punta de tus pies: ponerse de pie con las piernas juntas, descender lentamente intentando tocar la punta de los pies con los dedos de las manos. Se debe sentir el estiramiento en la espalda y en la parte posterior de los muslos y las piernas. Contar hasta veinte y regresar pausadamente a la posición inicial. - Cadera: estando de pie, dar un paso amplio al frente con las piernas separadas el ancho de los hombros. Flexionar la rodilla de la pierna de adelante, la de atrás debe permanecer recta. Empujar hacia delante con la cadera y contar hasta veinte. Sentir el estiramiento en la parte delantera de la cadera. - Espalda: ponerse de pie con las piernas separadas al ancho de los hombros, levantar los brazos y juntar las manos arriba. Estirar todo el grupo muscular de los costados inclinando el tronco hacia un lado durante veinte segundos y luego hacia el otro durante el mismo tiempo. - Cuello: estando de pie, pararse derecho con la espalda recta, intentar alejar los hombros lo más que puedas de las orejas. Inclinar la cabeza hacia un lado mirando al frente y contar hasta veinte. Si no sientes el estiramiento, ayudarse suavemente con la mano empujando la cabeza hacia el costado. Repetir el movimiento hacia el otro lado. - Glúteo + Lumbares: Desde la posición de sentado pasar una pierna flexionada por encima de la otra y con el brazo contrario realizamos un empuje hacia dentro y hacia el glúteo que estamos estirando como muestran las flechas. - Psoas Iliaco: Ponemos la rodilla en el suelo de la pierna a estirar y adelantamos la otra pierna como muestra la foto. Con la espalda resta sin realizar inclinaciones de tronco llevamos el peso de nuestro cuerpo hacia delante. - Adductores: sentado juntando las plantas de los pies, inclinando el tronco hacia delante (no hay que encorvarse) y llevando las rodillas hacia el suelo. - Cuádriceps: Este estiramiento se puede realizar de pie o tumbado boca abajo. Nos cogemos el pie y le acercamos al glúteo. Manteniendo esta posición es muy importante no arquear la zona lumbar y hacer una retroversión de pelvis. -Isquiotibiales: Acostados en el suelo, cogemos la pierna a estirar por el muslo y llevamos el pie hacia arriba como queriendo tocar el techo. Cuidado, la pierna contraria no debe separarse del suelo. 2. Retroalimentación de la clase 3. Despedida e invitación para la siguiente sesión

TIEMPO

1. 8 minutos 2. 5 minutos 3. 2 minutos