EVIDENCIA OBLIGACION #1

ACTIVIDAD 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-06-05	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo soci

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-06-05	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
1041991662	MARIA LUCIA MENDOZA	Asistio
N37664802136	MARIANGELE SARAY CHOURIO	Asistio
N37665328671	ALEXA SHOPIA LOPEZ	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1138029872	SHARITH BALLESTEROS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-06-10	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

COGNITIVA :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo

PSICOSOCIAL :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativo

LUDICA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-06-10	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
1084258530	EHIMY DAMARA MUÑOZ	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
1041991662	MARIA LUCIA MENDOZA	Asistio
N37664802136	MARIANGELE SARAY CHOURIO	Asistio
N37665328671	ALEXA SHOPIA LOPEZ	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1138029872	SHARITH BALLESTEROS	Asistio
1022411515	VINKA ELENA SIERRA	Asistio
1075629276	LAURA VALERIA CASTAÑO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-06-12	4. HORA:	Jueves,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilment

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagle

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada

TIEMPO
10

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-06-12	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Jueves,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
1084258530	EHIMY DAMARA MUÑOZ	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
1041991662	MARIA LUCIA MENDOZA	Asistio
N37664802136	MARIANGELE SARAY CHOURIO	Asistio
N37665328671	ALEXA SHOPIA LOPEZ	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1138029872	SHARITH BALLESTEROS	Asistio
1075629276	LAURA VALERIA CASTAÑO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SIMON RODRIGUEZ (IED) (SIMON RODRIGUEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ**
3. FECHA:	2025-06-17	4. HORA:	Martes,07:00:00,09:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Chapinero	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar las diferentes posibilidades de movimiento que brinda la práctica del porrismo en cada uno de sus items

COGNITIVA :
Conocer las diferentes dinamicas, pasos y formas de movimientos aplicables a la rutina de porrismo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer los lazos de sana convivencia con nuestro entorno, desarrollar la comunicación asertiva en la participación con los miembros de la comunidad, aprender el valor de los buenos modales y las prácticas de sana convivencia con los otros pares de mi círculo soci

LUDICA :
Desarrollar de forma lúdica y recreativa cada propuesta de aprendizaje en el centro de interés, logrando siempre aprendizajes significativos

TEMA :
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto pike

SUBTEMAS :
Equilibrio

IMPLEMENTACION :
.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Desarrolló de juego de calentamiento. simon dice invitación a un o mas participante de la casa • Se forma un grupo de 2 a más estudiantes, pueden estar ubicados en fila o en círculo y de ellos se elige un líder. • Para jugar utilizarán la posición de los pulgares: hacia arriba, hacia el centro o hacia abajo. • El líder empezará y dirá: “Simón dice pulgares arriba”, entonces todos los niños hacen lo mismo. • Se debe hacer caso sólo a lo que informa el líder, ya que podría confundir a los pequeños colocando sus pulgares en posición diferente a lo que dice. • El ganador es el estudiante que hace rápidamente los movimientos sin titubear ni dudar, los demás serán eliminados. 2 calentamiento • desarrollo de skipping bajo durante 1minuto • desarrollo skipping alto durante 1 minuto • desarrollo de saltos cortos hacia adelante y hacia atrás. Con lateralidad de derecha a izquierda durante 1 minuto • desarrollo de 10 saltos en X por cada cara empezando por el lado derecho • desarrollo de 15 sentadillas 3 movilidad articular: empezando por tren inferior a tren superior • realización de plantiflexión y dorsiflexión por un tiempo de 15 segundos de cada ejercicio • realización de péndulo de 15 segundos por cada rodilla (elevación de la rodilla manos sujetan por la parte de abajo el femoral y realizan péndulo con movimientos adelanté y atrás) • movimiento de cadera adelante y atrás y círculos por derecha a izquierda 15 segundos • aducción de muñecas 15 segundos • flexión de codos por 15 segundos • movimiento de adelante atrás de hombros durante 15 segundos • movimiento de cabeza adelante y atrás durante 15 segundos sutilmente

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se trabaja posiciones básicas de iniciacion al salto ruso • empezamos con movimientos muy básicos de flexibilidad como el Split y el spagat donde trabajaremos cada movimiento durante 3 minuto 3 veces • posterior mente colocaremos nuestras manos en posición de motion high v recordando que los huequitos van al frente con el cuerpo completamente recto •posteriormente Conteo de porras puede ser en español o en ingles el estudiante aprende los conteos para tener un mejor mecanismo al momento de realizar saltos donde por cada tiempo puede haber una marcación ejecución de limpieza) repetir octava de conteos para memorizar durante 5 minutos • Posteriormente realizaremos saltos en posición en T donde las manos salen en numero 4 lo más importante es la limpieza y para llegar a eso debemos levantarnos en en posición de Begin stan en el numero 7 esto se debe repetir 10 veces • Posterior mente saltos en posición X realizaremos 10 movimientos • Posterior mente nos colocaremos con un compañero uno detrás del otro tu compañero número 1 debe pararse detrás del compañero número 2 y sostenerlo por las caderas mientras salta, ayudando a la elevación de los saltos. Esto se realizará por 10 veces • Posterior mente realizaremos Elevaciones de antebrazo: consigue compañero y haz que uno de ellos agarre del brazo a otro formando un ángulo recto (como sosteniendo una bandeja), luego coloca tus manos sobre sus antebrazos y salta. Lo realizaremos por 3 veces • Posterior mente realizaremos Repetición individual empieza con 3 saltos y luego aumenta a 5 o más consecutivamente. Por ejemplo, haz 2 saltos-t seguidos desalto X salto eagl

TIEMPO
60

RETO :
ACTIVIDADES
Se utiliza una bomba donde se lanza para arriba y en el trayecto se debe realizar un salto en T o un salto Eagle

TIEMPO
10

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Ejercicios de respiración inhalando y exhalando con desplazamientos de un lado para otro Se realizara estiramiento del tren inferior al tren superior con el fin de logar un mejor descanso muscular y evitar alguna serie de dolores por la actividad realizada

TIEMPO
20

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SIMON RODRIGUEZ			Nombre Instructor: JERSSON HARVEY TORRADO GONZALEZ	
2. Fecha:	2025-06-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Chapinero	
3. Hora:	Martes,07:00:00,09:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 8	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1067036181	MAITTI FONSECA	Asistio
1084258530	EHIMY DAMARA MUÑOZ	Asistio
1049325672	CAMILA JULIETHI PRASCA	Asistio
1121044116	STACY MARGARITA URANGO	Asistio
1041991662	MARIA LUCIA MENDOZA	Asistio
N37664802136	MARIANGELE SARAY CHOURIO	Asistio
N37665328671	ALEXA SHOPIA LOPEZ	Asistio
1021400591	LUNA GABRIELA DE LA ROSA	Asistio
36016928	JHEILYN CAMILA ROSA	Asistio
1028725906	GABRIELA GARZON	Asistio
1141914911	EVELYN PAOLA SOFIA CASTRO	Asistio
1138029872	SHARITH BALLESTEROS	Asistio
1022411515	VINKA ELENA SIERRA	Asistio
1075629276	LAURA VALERIA CASTAÑO	Asistio
1025072246	SHAIRA VANESSA AMAYA	Asistio