PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-08-13	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer el trabajo en equipo e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. En parejas acostados en el piso boca abajo, el balón entre las manos, los brazos estirados y levantados del suelo, darán medio giro sobre el eje longitudinal hasta quedar en la espalda en el piso, deberá llevar el balón entre los dos pies levantándolo a la vez el tronco y las piernas, deberá pasar el balón al compañero sin dejarlo caer al piso y el compañero deberá hacer el mismo ejercicio. 2. En parejas con un balón y un aro harán rebotar el balón en el suelo y este tendrá que pasar por encima del aro sin que toque su centro. 3. En parejas uno de los escolares mantendrá el balón entre las manos por encima de la cabeza dejándolo caer por la espalda y rápidamente llevara sus manos hacia la cola donde lo agarrara y se lo pasara a su compañero, si el balón se le cae a alguno de los dos deberá hacer 50 sentadillas. 4. En la misma posición anterior coger el balón por medio de las piernas hacer un lanzamiento de tal manera que saque las manos y lo pueda agarrar en la cintura para hacer un lanzamiento por encima de la cabeza.

TIEMPO
2 HORA 10 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
En 4 grupos de la misma cantidad de estudiantes tendrán una cuerda por grupo, le harán un nudo a la cuerda y le pasaran a los compañeros de otro grupo, el primer grupo que deshaga el nudo será el ganador este le pondrá la penitencia al resto de estudiantes.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-08-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,07:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025071163	MARIA CAMILA ALMONACID	Asistio
1108207243	WENDY JIMENA AREVALO	Asistio
1141342784	DILAN MATIAS BAHAMON	Asistio
1024566195	JUAN ESTEBAN BELLO	No asistio
1081823379	ISAAC DAVID CABALLERO	Asistio
1033730511	JUAN DAVID CAÑAS	No asistio
1072108562	XIOMARA nan CARTAGENA	Asistio
1023940313	ANGGI YULIET CULMA	Asistio
1023397793	LAURA XIMENA ENCISO	No asistio
1064315331	ANA MARIA GALINDO	Asistio
1057786410	DANNA SOFIA GARCIA	Asistio
S20232154786	JESUS DANIEL GOMEZ	Asistio
1072495959	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1148703818	RAFAEL ALEXANDER GUTIERREZ	Asistio
1020001606	JOSTIN MATEO HERNANDEZ	No asistio
7058897	NICOLAS DANIEL ISTURIZ	Asistio
1146130945	CRISTIAN ANDRES LEAL	Asistio
1030665160	ALISSON nan LOPEZ	Asistio
1013136857	JULIAN DAVID IDARRAGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-08-20	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. En una fila y cada escolar con dos balones, deberán driblar con cada mano un balón llevándolo hasta la línea final y devolviéndose. 2. En posición frente a frente con un compañero deberá pasarle los dos balones con un solo pique al tiempo y este deberá driblarlo dos veces y pasarlo igualmente a su compañero. 3. En la misma posición anterior uno de los escolares deberá tener los dos balones este hará el dribling uno a uno primero derecha y después izquierda, pero deberá pasar los balones al tiempo y su compañero hará el mismo ejercicio cada vez que lleguen a la posición de tiro libre deberá lanzar el jugador que lleva el balón.

TIEMPO
2 HORA 10 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Los jugadores se mueven libremente por ½ campo. Su movimiento es siempre semiflexionado y con las manos “alerta” para recibir el balón. El formador pasa el balón a un jugador, que se coloca en posición de triple amenaza, mirando a canasta. Mientras, los demás siguen moviéndose, al transcurrir unos segundos pasará el balón a otro compañero. Así continuamente. Cuando suene el pitazo al que se lo paso deberá lanzar al aro si este hace el cesto el grupo deberá hacer 20 flexiones de brazos

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-08-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,07:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 0	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025071163	MARIA CAMILA ALMONACID	Asistio
1108207243	WENDY JIMENA AREVALO	Asistio
1141342784	DILAN MATIAS BAHAMON	Asistio
1024566195	JUAN ESTEBAN BELLO	No asistio
1081823379	ISAAC DAVID CABALLERO	Asistio
1033730511	JUAN DAVID CAÑAS	Asistio
1072108562	XIOMARA nan CARTAGENA	Asistio
1023940313	ANGGI YULIET CULMA	Asistio
1023397793	LAURA XIMENA ENCISO	No asistio
1064315331	ANA MARIA GALINDO	Asistio
1057786410	DANNA SOFIA GARCIA	Asistio
S20232154786	JESUS DANIEL GOMEZ	Asistio
1072495959	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	No asistio
1148703818	RAFAEL ALEXANDER GUTIERREZ	Asistio
1020001606	JOSTIN MATEO HERNANDEZ	No asistio
7058897	NICOLAS DANIEL ISTURIZ	Asistio
1146130945	CRISTIAN ANDRES LEAL	Asistio
1030665160	ALISSON nan LOPEZ	Asistio
1013136857	JULIAN DAVID IDARRAGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-08-13	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. En parejas acostados en el piso boca abajo, el balón entre las manos, los brazos estirados y levantados del suelo, darán medio giro sobre el eje longitudinal hasta quedar en la espalda en el piso, deberá llevar el balón entre los dos pies levantándolo a la vez el tronco y las piernas, deberá pasar el balón al compañero sin dejarlo caer al piso y el compañero deberá hacer el mismo ejercicio. 2. En parejas con un balón y un aro harán rebotar el balón en el suelo y este tendrá que pasar por encima del aro sin que toque su centro. 3. En parejas uno de los escolares mantendrá el balón entre las manos por encima de la cabeza dejándolo caer por la espalda y rápidamente llevara sus manos hacia la cola donde lo agarrara y se lo pasara a su compañero, si el balón se le cae a alguno de los dos deberá hacer 50 sentadillas. 4. En la misma posición anterior coger el balón por medio de las piernas hacer un lanzamiento de tal manera que saque las manos y lo pueda agarrar en la cintura para hacer un lanzamiento por encima de la cabeza.

TIEMPO
2 HORA 10 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
En 4 grupos de la misma cantidad de estudiantes tendrán una cuerda por grupo, le harán un nudo a la cuerda y le pasaran a los compañeros de otro grupo, el primer grupo que deshaga el nudo será el ganador este le pondrá la penitencia al resto de estudiantes.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-08-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 13	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023393298	SARA VALENTINA ALFONSO	Asistio
1016063099	SARA JULIETH AMEZQUITA	Asistio
1014267945	LUZ EVELYN ARGEL	Asistio
1012922765	NICOLAS MARTIN BERNAL	Asistio
1011228251	ISABELLA nan CAMACHO	Asistio
1031162861	SAMUEL STEVEN CARDENAS	Asistio
1013665514	JOEL SANTIAGO CASTAÑO	Asistio
1075628726	KEVIN ANDRES CUESTA	Asistio
1013659762	ANDRES FELIPE DIAGAMA	Asistio
1146130992	DANIELA nan ESCALANTE	Asistio
1034305445	SARA GABRIELA FAJARDO	No asistio
1141343853	IAN MATHIAS FERNANDEZ	Asistio
1146129358	KAREN JULIETH GALARZA	No asistio
1054564315	DOMINICK SAHARA GARCIA	No asistio
1141128816	ASHLAN DAVID GARCIA	Asistio
1068426385	BRAYAN ANDRES GOMEZ	Asistio
1025549024	ASLY STEFANIA GONZALEZ	No asistio
1016600787	HETSY MARIANA GONZALEZ	Asistio
1141337119	MARIANA nan POSADA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-08-20	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. En una fila y cada escolar con dos balones, deberán driblar con cada mano un balón llevándolo hasta la línea final y devolviéndose. 2. En posición frente a frente con un compañero deberá pasarle los dos balones con un solo pique al tiempo y este deberá driblarlo dos veces y pasarlo igualmente a su compañero. 3. En la misma posición anterior uno de los escolares deberá tener los dos balones este hará el dribling uno a uno primero derecha y después izquierda, pero deberá pasar los balones al tiempo y su compañero hará el mismo ejercicio cada vez que lleguen a la posición de tiro libre deberá lanzar el jugador que lleva el balón.

TIEMPO
2 HORA 10 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Los jugadores se mueven libremente por ½ campo. Su movimiento es siempre semiflexionado y con las manos “alerta” para recibir el balón. El formador pasa el balón a un jugador, que se coloca en posición de triple amenaza, mirando a canasta. Mientras, los demás siguen moviéndose, al transcurrir unos segundos pasará el balón a otro compañero. Así continuamente. Cuando suene el pitazo al que se lo paso deberá lanzar al aro si este hace el cesto el grupo deberá hacer 20 flexiones de brazos

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-08-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023393298	SARA VALENTINA ALFONSO	Asistio
1016063099	SARA JULIETH AMEZQUITA	Asistio
1014267945	LUZ EVELYN ARGEL	Asistio
1012922765	NICOLAS MARTIN BERNAL	Asistio
1011228251	ISABELLA nan CAMACHO	Asistio
1031162861	SAMUEL STEVEN CARDENAS	Asistio
1013665514	JOEL SANTIAGO CASTAÑO	Asistio
1075628726	KEVIN ANDRES CUESTA	Asistio
1013659762	ANDRES FELIPE DIAGAMA	Asistio
1146130992	DANIELA nan ESCALANTE	Asistio
1034305445	SARA GABRIELA FAJARDO	Asistio
1141343853	IAN MATHIAS FERNANDEZ	Asistio
1146129358	KAREN JULIETH GALARZA	No asistio
1054564315	DOMINICK SAHARA GARCIA	No asistio
1141128816	ASHLAN DAVID GARCIA	No asistio
1068426385	BRAYAN ANDRES GOMEZ	Asistio
1025549024	ASLY STEFANIA GONZALEZ	Asistio
1016600787	HETSY MARIANA GONZALEZ	Asistio
1141337119	MARIANA nan POSADA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-08-15	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. En parejas acostados en el piso boca abajo, el balón entre las manos, los brazos estirados y levantados del suelo, darán medio giro sobre el eje longitudinal hasta quedar en la espalda en el piso, deberá llevar el balón entre los dos pies levantándolo a la vez el tronco y las piernas, deberá pasar el balón al compañero sin dejarlo caer al piso y el compañero deberá hacer el mismo ejercicio. 2. En parejas con un balón y un aro harán rebotar el balón en el suelo y este tendrá que pasar por encima del aro sin que toque su centro. 3. En parejas uno de los escolares mantendrá el balón entre las manos por encima de la cabeza dejándolo caer por la espalda y rápidamente llevara sus manos hacia la cola donde lo agarrara y se lo pasara a su compañero, si el balón se le cae a alguno de los dos deberá hacer 50 sentadillas. 4. En la misma posición anterior coger el balón por medio de las piernas hacer un lanzamiento de tal manera que saque las manos y lo pueda agarrar en la cintura para hacer un lanzamiento por encima de la cabeza.

TIEMPO
2 HORA 10 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
En 4 grupos de la misma cantidad de estudiantes tendrán una cuerda por grupo, le harán un nudo a la cuerda y le pasaran a los compañeros de otro grupo, el primer grupo que deshaga el nudo será el ganador este le pondrá la penitencia al resto de estudiantes.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-08-15	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146132228	DANNA ISABELLA ALBA	Asistio
1016724726	PAULA DAYANA AVILA	No asistio
1105688248	KEVIN SNEIDER BARRAGAN	No asistio
1028894576	DEYKER SAMUEL BARRETO	No asistio
1022400702	ENYEL CAMILO CARDENAS	No asistio
1146132186	DILAN JULIAN CASTRO	No asistio
1049941159	KEINER DAVID CASTRO	Asistio
1141340986	SEBASTIAN nan CEBALLOS	Asistio
1146131819	JUAN DAVID CHICA	Asistio
1012412603	DANNA MICHELL CORREDOR	Asistio
1030648818	SARA SOFIA CORTES	Asistio
1141336611	DILAN ALEXIS DUCUARA	No asistio
1206215169	JUANITA nan ESTUPIÑAN	No asistio
1062529025	MARIANGEL nan FLORES	Asistio
1034304650	MARIANA nan GALINDO	Asistio
1141342797	ANGELA BRIYITH GARCIA	No asistio
1022986091	JOSE GABRIEL GONZALEZ	No asistio
1073484191	DEREK ANDREY LOPEZ	No asistio
1012410362	SARA VALENTINA MAHECHA	No asistio
1032469648	MAICOL ADRIAN NOVOA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-08-22	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. En una fila y cada escolar con dos balones, deberán driblar con cada mano un balón llevándolo hasta la línea final y devolviéndose. 2. En posición frente a frente con un compañero deberá pasarle los dos balones con un solo pique al tiempo y este deberá driblarlo dos veces y pasarlo igualmente a su compañero. 3. En la misma posición anterior uno de los escolares deberá tener los dos balones este hará el dribling uno a uno primero derecha y después izquierda, pero deberá pasar los balones al tiempo y su compañero hará el mismo ejercicio cada vez que lleguen a la posición de tiro libre deberá lanzar el jugador que lleva el balón.

TIEMPO
2 HORA 10 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Los jugadores se mueven libremente por ½ campo. Su movimiento es siempre semiflexionado y con las manos “alerta” para recibir el balón. El formador pasa el balón a un jugador, que se coloca en posición de triple amenaza, mirando a canasta. Mientras, los demás siguen moviéndose, al transcurrir unos segundos pasará el balón a otro compañero. Así continuamente. Cuando suene el pitazo al que se lo paso deberá lanzar al aro si este hace el cesto el grupo deberá hacer 20 flexiones de brazos

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-08-22	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1146132228	DANNA ISABELLA ALBA	Asistio
1016724726	PAULA DAYANA AVILA	Asistio
1105688248	KEVIN SNEIDER BARRAGAN	Asistio
1028894576	DEYKER SAMUEL BARRETO	No asistio
1022400702	ENYEL CAMILO CARDENAS	Asistio
1146132186	DILAN JULIAN CASTRO	Asistio
1049941159	KEINER DAVID CASTRO	Asistio
1141340986	SEBASTIAN nan CEBALLOS	Asistio
1146131819	JUAN DAVID CHICA	Asistio
1012412603	DANNA MICHELL CORREDOR	Asistio
1030648818	SARA SOFIA CORTES	Asistio
1141336611	DILAN ALEXIS DUCUARA	No asistio
1062529025	MARIANGEL nan FLORES	Asistio
1034304650	MARIANA nan GALINDO	No asistio
1141342797	ANGELA BRIYITH GARCIA	Asistio
1022986091	JOSE GABRIEL GONZALEZ	No asistio
1073484191	DEREK ANDREY LOPEZ	Asistio
1012410362	SARA VALENTINA MAHECHA	No asistio
1032469648	MAICOL ADRIAN NOVOA	Asistio
1022998223	MARIA CAMILA LONGA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-08-15	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. En parejas acostados en el piso boca abajo, el balón entre las manos, los brazos estirados y levantados del suelo, darán medio giro sobre el eje longitudinal hasta quedar en la espalda en el piso, deberá llevar el balón entre los dos pies levantándolo a la vez el tronco y las piernas, deberá pasar el balón al compañero sin dejarlo caer al piso y el compañero deberá hacer el mismo ejercicio. 2. En parejas con un balón y un aro harán rebotar el balón en el suelo y este tendrá que pasar por encima del aro sin que toque su centro. 3. En parejas uno de los escolares mantendrá el balón entre las manos por encima de la cabeza dejándolo caer por la espalda y rápidamente llevara sus manos hacia la cola donde lo agarrara y se lo pasara a su compañero, si el balón se le cae a alguno de los dos deberá hacer 50 sentadillas. 4. En la misma posición anterior coger el balón por medio de las piernas hacer un lanzamiento de tal manera que saque las manos y lo pueda agarrar en la cintura para hacer un lanzamiento por encima de la cabeza.

TIEMPO
2 HORA 10 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
En 4 grupos de la misma cantidad de estudiantes tendrán una cuerda por grupo, le harán un nudo a la cuerda y le pasaran a los compañeros de otro grupo, el primer grupo que deshaga el nudo será el ganador este le pondrá la penitencia al resto de estudiantes.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-08-15	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 14	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028895328	DYLAN ESTID ALVARADO	No asistio
1012425388	LAURA VANESA ALVAREZ	Asistio
1013654594	SERGIO ANDRES ARAUJO	No asistio
1025071938	JOSEPH ANDRES BAUTISTA	Asistio
1028668104	NICOLAS SANTIAGO BERNAL	Asistio
1044643106	JANILIS nan BUSTAMANTE	No asistio
1031159388	MICHAEL ANDRES CALDERON	No asistio
1023396545	MIGUEL ANGEL CALDERON	Asistio
1105061126	KAROL SOFIA CAPERA	No asistio
1028499670	KAREN DAYANA CASTRO	No asistio
1013652247	MIGUEL ANGEL DURANGO	Asistio
1012401986	DARIEN SAMUEL GALEANO	Asistio
1028788723	AMY TALIANA GARCIA	No asistio
1019108467	ARY SAID GEROMITO	Asistio
1118026746	SHAROL DAYANNA GIRALDO	Asistio
1030616249	DILAN SANTIAGO GONZALEZ	No asistio
1028843496	DANA SOFIA GRACIA	Asistio
1013138725	SARA GABRIELA GUERRERO	No asistio
3843462	KENNEDY DE JESUS GUERRERO	Asistio
1022412896	NARLY XAMARA HERRERA	Asistio
1141341930	DIANA MARCELA MACUALO	Asistio
1025071003	MIGUEL ANGEL MARTINEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (SEDE C)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA**
3. FECHA:	2025-08-22	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.

COGNITIVA :
Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer En el escolar las emociones “la felicidad, la tristeza, el miedo la ira, e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.

LUDICA :
Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.

TEMA :
1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL

SUBTEMAS :
1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balón, platillos o aros.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador.

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. En una fila y cada escolar con dos balones, deberán driblar con cada mano un balón llevándolo hasta la línea final y devolviéndose. 2. En posición frente a frente con un compañero deberá pasarle los dos balones con un solo pique al tiempo y este deberá driblarlo dos veces y pasarlo igualmente a su compañero. 3. En la misma posición anterior uno de los escolares deberá tener los dos balones este hará el dribling uno a uno primero derecha y después izquierda, pero deberá pasar los balones al tiempo y su compañero hará el mismo ejercicio cada vez que lleguen a la posición de tiro libre deberá lanzar el jugador que lleva el balón.

TIEMPO
2 HORA 10 MIN

RETO :
ACTIVIDADES
Los jugadores se mueven libremente por ½ campo. Su movimiento es siempre semiflexionado y con las manos “alerta” para recibir el balón. El formador pasa el balón a un jugador, que se coloca en posición de triple amenaza, mirando a canasta. Mientras, los demás siguen moviéndose, al transcurrir unos segundos pasará el balón a otro compañero. Así continuamente. Cuando suene el pitazo al que se lo paso deberá lanzar al aro si este hace el cesto el grupo deberá hacer 20 flexiones de brazos

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.

TIEMPO

15 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE C			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2025-08-22	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 15	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028895328	DYLAN ESTID ALVARADO	Asistio
1012425388	LAURA VANESA ALVAREZ	Asistio
1013654594	SERGIO ANDRES ARAUJO	Asistio
1025071938	JOSEPH ANDRES BAUTISTA	Asistio
1028668104	NICOLAS SANTIAGO BERNAL	Asistio
1044643106	JANILIS nan BUSTAMANTE	No asistio
1031159388	MICHAEL ANDRES CALDERON	Asistio
1023396545	MIGUEL ANGEL CALDERON	Asistio
1105061126	KAROL SOFIA CAPERA	Asistio
1028499670	KAREN DAYANA CASTRO	Asistio
1013652247	MIGUEL ANGEL DURANGO	Asistio
1012401986	DARIEN SAMUEL GALEANO	Asistio
1028788723	AMY TALIANA GARCIA	No asistio
1019108467	ARY SAID GEROMITO	Asistio
1118026746	SHAROL DAYANNA GIRALDO	Asistio
1030616249	DILAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1028843496	DANA SOFIA GRACIA	No asistio
1013138725	SARA GABRIELA GUERRERO	Asistio
3843462	KENNEDY DE JESUS GUERRERO	No asistio
1022412896	NARLY XAMARA HERRERA	Asistio
1141341930	DIANA MARCELA MACUALO	Asistio
1025071003	MIGUEL ANGEL MARTINEZ	Asistio