

OBLIGACIÓN 1

CREACIÓN DE LOS GRUPOS SIM

Tutorial ?

Jornada Escolar Complementaria



2025-08-23
5:56:27 PM

Agregar grupo

Tutorial ?

Grupos										Tutorial ?
Copy	CSV	PDF	Print	Show 10 ▾	entries		Search: <input type="text"/>			
# Grupo	Centro Interés	Ied (Sedes)	Dias Horarios	Escenario	Transporte	Estado				
1	ACTIVIDAD FÍSICA	COLEGIO SANTA MARTHA (IED) - SANTA MARTHA A	Martes: 09:45:00-11:45:00 Jueves: 09:45:00-11:45:00	Institución Educativa	Si	Inhabilitar Editar Subir planeador				
2	ACTIVIDAD FÍSICA	COLEGIO SANTA MARTHA (IED) - SANTA MARTHA A	Martes: 12:45:00-14:45:00 Jueves: 12:45:00-14:45:00	Institución Educativa	Si	Inhabilitar Editar Subir planeador				
3	ACTIVIDAD FÍSICA	COLEGIO SANTA MARTHA (IED) - SANTA MARTHA A	Miercoles: 09:45:00-11:45:00 Viernes: 09:45:00-11:45:00	Institución Educativa	Si	Inhabilitar Editar Subir planeador				
4	ACTIVIDAD FÍSICA	COLEGIO SANTA MARTHA (IED) - SANTA MARTHA A	Miercoles: 12:45:00-14:45:00 Viernes: 12:45:00-14:45:00	Institución Educativa	Si	Inhabilitar Editar Subir planeador				
Showing 1 to 4 of 4 entries						Previous	1	Next		

RESORTE SIM

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	Gloria Rivas Gomez		COORDINADOR	ELKIN NAZARIO GUEVARA TORRES			
FECHA REVISIÓN	2025-08-22 17:37:48		Mes	Agosto			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SANTA MARTHA (IED)	SANTA MARTHA,	1	Martes,09:45:00,11:45:00 5-12-19-26 Jueves,09:45:00,11:45:00 21-28-28	12-19-21	5	24	14
	SANTA MARTHA,	2	Martes,12:45:00,14:45:00 5-12-19-26 Jueves,12:45:00,14:45:00 21	12-19-21	5		
	SANTA MARTHA,	3	Miercoles,09:45:00,11:45:00 13-20-27 Viernes,09:45:00,11:45:00 15-22-29	13-15-20-22			
	SANTA MARTHA,	4	Miercoles,12:45:00,14:45:00 13-20-27 Viernes,12:45:00,14:45:00 15-22-29	13-15-20-22			

GLORIA RIVAS G
C.C1023883421

sesiones de clase unificadas - Agosto

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-05	4. HORA:	Martes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal.			
IMPLEMENTACION : colchonetas, cronometro, ping pong, silbato			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. juego ponchados. 2. trabajo de desplazamiento en parejas (trabajo fisico - fuerza) Velocidad, desplazamiento lateral, salto en rana, salto en caballito, giro hacia la derecha e izquierda, salto en uno y dos pies, desplazamiento en mesita, escorpion, duende, gateo, gusanito (el estudiante estara ubicado en posición prono, con brazos atrás, donde tendra que desplazarse con ayuda de los hombros y pies, posteriormente se desplazarán desde la postura de supino ayudandose con los pies y hombros), soldaditos, trabajo de desplazamiento sentados. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-12	4. HORA:	Martes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas y el fortalecimiento y desarrollo cognitivo propuestos que se ejecuten en el centro de interés.			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades coordinativas			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, aguilidad manual y visual			
IMPLEMENTACION : cronometro, silbato, ping pong, rompecabezas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. enfrentamiento de ping pong. 2. competencia por grupos, donde se realizaran grupos de 5 a 6 personas maximas, en donde con una sola mano y entre todos los integrantes del grupo , buscaran armar un rompecabezas, pasado 15 minutos rotaran; con el proposito de armar en el menor tiempo el siguiente rompecabezas. 3. tendran la oportunidad de armar 4 rompecabezas distintos. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-19	4. HORA:	Martes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : trabajo de posturas y desplazamiento			
IMPLEMENTACION : silbato, parlante, silbato, cronometro			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ajuste postural, desplazamientos en diferentes ejes aplicando ajuste postural, individual y en parejas. 2. trabajo fisico. (flexiones, abdominales, lumbares, carretilla, saltos en rana hacia adelante y hacia atrás. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-21	4. HORA:	Jueves,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal			
IMPLEMENTACION : Colchonetas,cronometro, ping pong, silbato			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. trabajo individual realizando desplazamientos en diferentes ejes. 2. trabajo viso manual con un ping pong lanzandolo en un cono; aplicando lateralidad 3. hacer competencia de lanzamiento con los compañeros 4. juego, captura la bandera. 5. hidratación. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 15 minutos			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-26	4. HORA:	Martes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física y la disciplina deportiva de lucha olimpica			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal. Defensas en posición de lucha en pie			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, cronometro, ping pong, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. trabajo individual realizando desplazamientos en diferentes ejes. 2. trabajo viso manual con un ping pong lanzandolo con mano derecha e izquierda. 3. trabajo de ajuste posturarl afianzando la postura de lucha olimpica, desde las posición en pie. 4. defensas a uno y dos piernas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-28	4. HORA:	Jueves,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)

COGNITIVA :

Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física

PSICOSOCIAL :

Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés

LUDICA :

Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés

TEMA :

Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas

SUBTEMAS :

Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal.

IMPLEMENTACION :

cronometro, silbato, conos. balones medicinales, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador.

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. se realizaran dos filas, en donde se desplazarán en orden. inicialmente se desplazaran en slalom ida y vuelta, en medio de los conos , se desplazaran llevando con el empeine interno del pie un balon medicinal de 2kg, aplicando lateralidad ida y vuelta, desplazamiento en slalom con el balón medicinal, el cual lo llevarán con las manos, desplazamiento en gateo con desplazamiento en slalom. 2. trabajo en parejas en donde realizarán saltos alternos, 3. trabajo en parejas en donde uno de los estudiantes adoptara estar en posición de cuatro puntos; en donde pasaran de manera alterna por debajo del compañero. (cada ejercicio lo repetiran 3 veces)

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar las actividades propuestas

TIEMPO
.....

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
estiramiento , hidratación, Retroalimentación

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-28	4. HORA:	Jueves,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)

COGNITIVA :
Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física

PSICOSOCIAL :
Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés

LUDICA :
Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés

TEMA :
Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas

SUBTEMAS :
Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal.

IMPLEMENTACION :
cronometro, silbato, conos. balones medicinales, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador.

TIEMPO
35 mintuios

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. se realizaran dos filas, en donde se desplazarán en orden. inicialmente se desplazaran en slalom ida y vuelta, en medio de los conos , se desplazaran llevando con el empeine interno del pie un balon medicinal de 2kg, aplicando lateralidad ida y vuelta, desplazamiento en slalom con el balón medicinal, el cual lo llevarán con las manos, desplazamiento en gateo con desplazamiento en slalom. 2. trabajo en parejas en donde realizarán saltos alternos, 3. trabajo en parejas en donde uno de los estudiantes adoptara estar en posición de cuatro puntos; en donde pasaran de manera alterna por debajo del compañero. (cada ejercicio lo repetiran 3 veces)

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar las actividades propuestas

TIEMPO
.....

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento , hidratación, Retroalimentación

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-05	4. HORA:	Martes, 12:45:00, 14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal			
IMPLEMENTACION : cronometro, silbato, conos. balones medicinales			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 11.. se realizaran dos filas, en donde se desplazarán en orden. inicialmente se desplazaran en slalom ida y vuelta, en medio de los conos , se desplazaran llevando con el empeine interno del pie un balon medicinal de 2kg, aplicando lateralidad ida y vuelta, desplazamiento en slalom con el balón medicinal, el cual lo llevarán con las manos, desplazamiento en gateo con desplazamiento en slalom. 2. trabajo en parejas en donde realizarán saltos alternos, 3. trabajo en parejas en donde uno de los estudiantes adoptara estar en posición de cuatro puntos; en donde pasaran de manera alterna por debajo del compañero. (cada ejercicio lo repetiran 3 veces) TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-12	4. HORA:	Martes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal.			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, cronometro, ping pong, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. juego ponchados. 2. trabajo de desplazamiento en parejas (trabajo fisico - fuerza) Velocidad, desplazamiento lateral, salto en rana, salto en caballito, giro hacia la derecha e izquierda, salto en uno y dos pies, desplazamiento en mesita, escorpion, duende, gateo, gusanito (el estudiante estara ubicado en posición prono, con brazos atrás, donde tendra que desplazarse con ayuda de los hombros y pies, posteriormente se desplazarán desde la postura de supino ayudandose con los pies y hombros), soldaditos, trabajo de desplazamiento sentados. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-19	4. HORA:	Martes,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : trabajo de posturas y desplazamiento			
IMPLEMENTACION : silbato, parlante, silbato, cronometro			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ajuste postural, desplazamientos en diferentes ejes aplicando ajuste postural, individual y en parejas. 2. trabajo fisico. (flexiones, abdominales, lumbares, carretilla, saltos en rana hacia adelante y hacia atrás. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-21	4. HORA:	Jueves,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal			
IMPLEMENTACION : Colchonetas,cronometro, ping pong, silbato			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. trabajo individual realizando desplazamientos en diferentes ejes. 2. trabajo viso manual con un ping pong lanzandolo en un cono; aplicando lateralidad 3. hacer competencia de lanzamiento con los compañeros 4. juego, captura la bandera. 5. hidratación. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-26	4. HORA:	Martes, 12:45:00, 14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física y la disciplina deportiva de lucha olimpica			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal. Defensas en posición de lucha en pie			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, cronometro, ping pong, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. trabajo individual realizando desplazamientos en diferentes ejes. 2. trabajo viso manual con un ping pong lanzandolo con mano derecha e izquierda. 3. trabajo de ajuste posturarl afianzando la postura de lucha olimpica, desde las posición en pie. 4. defensas a uno y dos piernas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-13	4. HORA:	Miercoles,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal.			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, cronometro, ping pong, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. juego ponchados. 2. trabajo de desplazamiento en parejas (trabajo fisico - fuerza) Velocidad, desplazamiento lateral, salto en rana, salto en caballito, giro hacia la derecha e izquierda, salto en uno y dos pies, desplazamiento en mesita, escorpion, duende, gateo, gusanito (el estudiante estara ubicado en posición prono, con brazos atrás, donde tendra que desplazarse con ayuda de los hombros y pies, posteriormente se desplazarán desde la postura de supino ayudandose con los pies y hombros), soldaditos, trabajo de desplazamiento sentados. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-15	4. HORA:	Viernes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)

COGNITIVA :
Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física

PSICOSOCIAL :
Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés

LUDICA :
Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas y el fortalecimiento y desarrollo cognitivo propuestos que se ejecuten en el centro de interés.

TEMA :
Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades coordinativas

SUBTEMAS :
Coordinación visomanual, aguilidad manual y visual

IMPLEMENTACION :
cronometro, silbato, ping pong, rompecabezas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador.

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. enfrentamiento de ping pong. 2. competencia por grupos, donde se realizaran grupos de 5 a 6 personas maximas, en donde con una sola mano y entre todos los integrantes del grupo , buscaran armar un rompecabezas, pasado 15 minutos rotaran; con el proposito de armar en el menor tiempo el siguiente rompecabezas. 3. tendran la oportunidad de armar 4 rompecabezas distintos.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar las actividades propuestas

TIEMPO
.....

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento , hidratación, Retroalimentación

TIEMPO
20 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-20	4. HORA:	Miercoles,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : trabajo de posturas y desplazamiento			
IMPLEMENTACION : silbato, parlante, silbato, cronometro			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ajuste postural, desplazamientos en diferentes ejes aplicando ajuste postural, individual y en parejas. 2. trabajo fisico. (flexiones, abdominales, lumbares, carretilla, saltos en rana hacia adelante y hacia atrás. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-27	4. HORA:	Miercoles,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)

COGNITIVA :

Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física y la disciplina deportiva de lucha olimpica

PSICOSOCIAL :

Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés

LUDICA :

Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés

TEMA :

Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas

SUBTEMAS :

Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal. Defensas en posición de lucha en pie.

IMPLEMENTACION :

Colchonetas, cronometro, ping pong, silbato.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador.

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. trabajo individual realizando desplazamientos en diferentes ejes. 2. trabajo viso manual con un ping pong lanzandolo con mano derecha e izquierda. 3. trabajo de ajuste posturarl afianzando la postura de lucha olimpica, desde las posición en pie. 4. defensas a uno y dos piernas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar las actividades propuestas

TIEMPO
.....

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento , hidratación, Retroalimentación

TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-27	4. HORA:	Miercoles,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física y la disciplina deportiva de lucha olimpica			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal. Defensas en posición de lucha en pie.			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, cronometro, ping pong, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. trabajo individual realizando desplazamientos en diferentes ejes. 2. trabajo viso manual con un ping pong lanzandolo con mano derecha e izquierda. 3. trabajo de ajuste posturarl afianzando la postura de lucha olimpica, desde las posición en pie. 4. defensas a uno y dos piernas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 15 minutos			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-29	4. HORA:	Viernes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal.			
IMPLEMENTACION : cronometro, silbato, conos. balones medicinales, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. se realizaran dos filas, en donde se desplazarán en orden. inicialmente se desplazaran en slalom ida y vuelta, en medio de los conos , se desplazaran llevando con el empeine interno del pie un balon medicinal de 2kg, aplicando lateralidad ida y vuelta, desplazamiento en slalom con el balón medicinal, el cual lo llevarán con las manos, desplazamiento en gateo con desplazamiento en slalom. 2. trabajo en parejas en donde realizarán saltos alternos, 3. trabajo en parejas en donde uno de los estudiantes adoptara estar en posición de cuatro puntos; en donde pasaran de manera alterna por debajo del compañero. (cada ejercicio lo repetiran 3 veces) TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-13	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal.			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, cronometro, ping pong, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. juego ponchados. 2. trabajo de desplazamiento en parejas (trabajo fisico - fuerza) Velocidad, desplazamiento lateral, salto en rana, salto en caballito, giro hacia la derecha e izquierda, salto en uno y dos pies, desplazamiento en mesita, escorpion, duende, gateo, gusanito (el estudiante estara ubicado en posición prono, con brazos atrás, donde tendra que desplazarse con ayuda de los hombros y pies, posteriormente se desplazarán desde la postura de supino ayudandose con los pies y hombros), soldaditos, trabajo de desplazamiento sentados. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-15	4. HORA:	Viernes, 12:45:00, 14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas y el fortalecimiento y desarrollo cognitivo propuestos que se ejecuten en el centro de interés.			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades coordinativas			
SUBTEMAS : Coordinación visomanual, aguilidad manual y visual			
IMPLEMENTACION : cronometro, silbato, ping pong, rompecabezas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. enfrentamiento de ping pong. 2. competencia por grupos, donde se realizaran grupos de 5 a 6 personas maximas, en donde con una sola mano y entre todos los integrantes del grupo , buscaran armar un rompecabezas, pasado 15 minutos rotaran; con el proposito de armar en el menor tiempo el siguiente rompecabezas. 3. tendran la oportunidad de armar 4 rompecabezas distintos. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-20	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : trabajo de posturas y desplazamiento			
IMPLEMENTACION : silbato, parlante, silbato, cronometro			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ajuste postural, desplazamientos en diferentes ejes aplicando ajuste postural, individual y en parejas. 2. trabajo fisico. (flexiones, abdominales, lumbares, carretilla, saltos en rana hacia adelante y hacia atrás. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-27	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)			
COGNITIVA : Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física y la disciplina deportiva de lucha olimpica			
PSICOSOCIAL : Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés			
LUDICA : Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés			
TEMA : Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas			
SUBTEMAS : Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal. Defensas en posición de lucha en pie.			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, cronometro, ping pong, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador. TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. trabajo individual realizando desplazamientos en diferentes ejes. 2. trabajo viso manual con un ping pong lanzandolo con mano derecha e izquierda. 3. trabajo de ajuste posturarl afianzando la postura de lucha olimpica, desde las posición en pie. 4. defensas a uno y dos piernas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar las actividades propuestas TIEMPO			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento , hidratación, Retroalimentación TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Gloria Rivas Gomez
3. FECHA:	2025-08-29	4. HORA:	Viernes, 12:45:00, 14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Afianza y fortalece diferentes capacidades físicas (condicionales y coordinativas)

COGNITIVA :

Reconoce y apropia los fundamentos en diversas situaciones y contextos a partir del manejo de los términos y definiciones propios del centro de interés de Actividad física

PSICOSOCIAL :

Interactúa de manera acertiva con expresando diferentes emociones dentro del centro de interés

LUDICA :

Afianza por medio de actividades ludicas las capacidades físicas propuestas que se desarrollan en el centro de interés

TEMA :

Desarrollo y fortalecimiento de las capacidades físicas condicionles y coordinativas

SUBTEMAS :

Afianza y fortalece múltiples formas de ejecución por medio de movimientos; utilizando los diferentes segmentos corporales, aplicando ajuste corporal

IMPLEMENTACION :

cronometro, silbato, conos. balones medicinales, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Se dará la bienvenida a los estudiantes 2. Llamado a lista 3. Se realizará un rompehielos, se hará la presentación de los asistentes 4. Se les explicara el Objetivo y temas específicos del centro de interés 5. Se realizará un calentamiento dinamico, por parte del formador.

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. se realizaran dos filas, en donde se desplazarán en orden. inicialmente se desplazaran en slalom ida y vuelta, en medio de los conos , se desplazaran llevando con el empeine interno del pie un balon medicinal de 2kg, aplicando lateralidad ida y vuelta, desplazamiento en slalom con el balón medicinal, el cual lo llevarán con las manos, desplazamiento en gateo con desplazamiento en slalom. 2. trabajo en parejas en donde realizarán saltos alternos, 3. trabajo en parejas en donde uno de los estudiantes adoptara estar en posición de cuatro puntos; en donde pasaran de manera alterna por debajo del compañero. (cada ejercicio lo repetiran 3 veces)

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar las actividades propuestas

TIEMPO
.....

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento , hidratación, Retroalimentación

TIEMPO
15 minutos