

OBLIGACION 1

PLANEACION

SESIONES DE CLASE

REPORTE SIM

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA		COORDINADOR	SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ			
FECHA REVISIÓN	2025-10-24 08:06:58		Mes	Octubre			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SAN CAYETANO (IED)	SAN CAYETANO,	1	Miercoles,10:00:00,12:00:00 1-15-22-29 Lunes,10:00:00,12:00:00 27	1-15-22		25	17
	SAN CAYETANO,	3	Jueves,10:00:00,12:00:00 2-16-23-30 Martes,10:00:00,12:00:00 14-21-28	2-14-16-21-23			
	SAN CAYETANO,	2	Miercoles,13:00:00,15:00:00 1-15-22-29 Lunes,13:00:00,15:00:00 20-27	1-15-20-22			
	SAN CAYETANO,	4	Jueves,13:00:00,15:00:00 2-16-23-30 Martes,13:00:00,15:00:00 14-21-28	2-14-16-21-23			


SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ
CC 53.000.762
GESTORA IED

GRUPO 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-01	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : coordinacion y aprendizaje saltos basicos en trampolin			
SUBTEMAS : preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin			
IMPLEMENTACION : trampolin , tatamis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA) TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Juego de coordinación: “Atrapa el aro” (en parejas lanzan y reciben aros con rebote en el suelo, favoreciendo la atención y la reacción). Parte principal (40 min) Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). Ejercicio en parejas: un compañero anima mientras el otro ejecuta. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES el estudiante logra aterrizar en el salto con trampolin de manera precisa dentro de un caro TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). Dinámica psicosocial: círculo de cierre en el que cada uno dice una palabra positiva para un compañero, reforzando la empatía. TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-15	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo de empatía, el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : coordinacion y aprendizaje saltos basicos en trampolin, elementos basicos de suelo			
SUBTEMAS : fortalecimiento empatia, preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin,			
IMPLEMENTACION : aros, colchonetas, trampolin			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), 1 actividad componente psicosocial "el puente de la confianza" en paredjas, uno tiene los ojos vendadosy cerrados y otro guia por un espacio corto, ofrece instrucciones claras y constantes. El ejercicio sensibiliza sobre los desafíos que enfrentan las personas con discapacidad visual.. 2 actividad: Balón a ciegas: Se forman parejas. Un estudiante se venda los ojos y el otro lo guía verbalmente para lanzar y atrapar un balón. Esta actividad resalta la importancia de la confianza, la comunicación y la dificultad de realizar tareas sencillas con una discapacidad sensorial. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). se realizan estaciones (1 estacion) carrera y salto al trampolin, (2 estacion)parada de ñanos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion)mosquito en pared TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES logra ejecutar la parada de manos en la pared sin ayuda de la formadora TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-22	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : fortalecimiento brazos, fortalecimiento abdomen, elementos basicos de suelo, perfeccion medialuna			
SUBTEMAS : preparacion fisica especifica brazos y abdomen , repaso rollo adelante , rollo atras, parada de manos , medialuna			
IMPLEMENTACION : aros, conos, colchonetas, plano inclinado			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). estacion de resistencia: estacion 1: flexion de brazos, estacion 2 trabajo abdominal, 3 estacion burbees, 4 estacion plancha con codos y luego manos. hidratacion . 1 estacion) rollo adelante , (2 estacion)parada de manos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion) enseñanza rollo hacia atras con plano inclinado. estacion medialuna TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES realiza rollo hacia atras sin ayuda en plano inclinado y en tatami TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-27	4. HORA:	Lunes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : trabajo de resistencia y flexibilidad			
SUBTEMAS : preparacion fisica para mejora resistencia , flexibilidad de piernas asistida			
IMPLEMENTACION : tatamis y cubos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES movilidad articular, trote 2 min de un punto A a un punto B, jumping jacks 1 min, burpees 1 min, descanso entre cada uno 2 min, 2 series, trabajo de postura y abdomen, cada estudiante en cada tatami realiza diferentes ejericios de flexibilidad que la formadora va inidicando, se va llamando uno por uno para ayudarles a bajar en spagat en la pared por 30 segundos, se realizan dos series, TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES logra bajar a los 180 grados en spagat, o cerca TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion final TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-29	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : integracion halloween			
SUBTEMAS : compartir equipo de gimnasia			
IMPLEMENTACION : colchonetas, salon con videovip			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES con motivo celebracio halloween, se realizara una clase de integracio para compartir y disfrutare en grupo una pelicula alusiva a la fecha , el objetivo es fortalecer la convivencia , promover el companerismo y disfrutar un espacio recreativo y diferente, TIEMPO 1 hora y media			
RETO : ACTIVIDADES se busca generar un espacio de dialogo y reflexion identificando en la historia valores como la comprension , solidaridad y respeto. la actividad para el reto es lograr identificar en que se relaciona la empatia con la actividad de hoy TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion TIEMPO 10 min			

GRUPO 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-01	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : coordinacion y aprendizaje saltos basicos en trampolin			
SUBTEMAS : preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin			
IMPLEMENTACION : trampolin , tatamis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA) TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Juego de coordinación: “Atrapa el aro” (en parejas lanzan y reciben aros con rebote en el suelo, favoreciendo la atención y la reacción). Parte principal (40 min) Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). Ejercicio en parejas: un compañero anima mientras el otro ejecuta. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES el estudiante logra aterrizar en el salto con trampolin de manera precisa dentro de un caro TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). Dinámica psicosocial: círculo de cierre en el que cada uno dice una palabra positiva para un compañero, reforzando la empatía. TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-15	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
SUBTEMAS : fortalecimiento empatia, preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin,			
IMPLEMENTACION : aros, colchonetas, trampolin			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), 1 actividad componente psicosocial "el puente de la confianza" en paredjas, uno tiene los ojos vendadosy cerrados y otro guia por un espacio corto, ofrece instrucciones claras y constantes. El ejercicio sensibiliza sobre los desafíos que enfrentan las personas con discapacidad visual.. 2 actividad: Balón a ciegas: Se forman parejas. Un estudiante se venda los ojos y el otro lo guía verbalmente para lanzar y atrapar un balón. Esta actividad resalta la importancia de la confianza, la comunicación y la dificultad de realizar tareas sencillas con una discapacidad sensorial. TIEMPO 30min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). se realizan estaciones (1 estacion) carrera y salto al trampolin, (2 estacion)parada de ñanos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion)mosquito en pared TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES logra ejecutar la parada de manos en la pared sin ayuda de la formadora TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-20	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : fortalecimiento resistencia, fortalecimiento pierna, continuacion saltos basicos en trampolin y elementos basicos de suelo			
SUBTEMAS : circuito de resistencia por estaciones, saltos pliometricos por estaciones, circuito de habilidades de salto y elementos basicos de suelo			
IMPLEMENTACION : aros, conos, colchonetas, trampolin			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). estacion de resistencia: estacion 1: correr desde un punto A a un punto B, estacion 2 trabajo abdominal, 3 estacion burbees con lanzamiento pelota se realizan dos series, hidratacion . fortalecimiento pierna: saltos pliometricos en diferente altura . Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). se realizan estaciones (1 estacion) carrera y salto al trampolin, (2 estacion)parada de ñanos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion) enseñanza rollo hacia atras con plano inclinado. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realiza rollo hacia atras sin ayuda TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-22	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : fortalecimiento brazos, fortalecimiento abdomen, elementos basicos de suelo, perfeccion medialuna			
SUBTEMAS : preparacion fisica especifica brazos y abdomen , repaso rollo adelante , rollo atras, parada de manos , medialuna			
IMPLEMENTACION : aros, conos, colchonetas, plano inclinado			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). estacion de resistencia: estacion 1: flexion de brazos, estacion 2 trabajo abdominal, 3 estacion burbees, 4 estacion plancha con codos y luego manos. hidratacion . 1 estacion) rollo adelante , (2 estacion)parada de manos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion) enseñanza rollo hacia atras con plano inclinado. estacion medialuna TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES realiza rollo hacia atras sin ayuda en plano inclinado y en tatami TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15min			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-27	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : trabajo de resistencia y flexibilidad			
SUBTEMAS : preparacion fisica para mejora resistencia , flexibilidad de piernas as			
IMPLEMENTACION : tatamis y cubos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES movilidad articular, trote 2 min de un punto A a un punto B, jumping jacks 1 min, burpees 1 min, descanso entre cada uno 2 min, 2 series, trabajo de postura y abdomen, cada estudiante en cada tatami realiza diferentes ejericios de flexibilidad que la formadora va inidicando, se va llamando uno por uno para ayudarles a bajar en spagat en la pared por 30 segundos, se realizan dos series, TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES logra bajar a los 180 grados en spagat, o cerca TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion final TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-29	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : integracion halloween			
SUBTEMAS : compartir equipo de gimnasia			
IMPLEMENTACION : colchonetas, salon con videovip			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES con motivo celebracio halloween, se realizara una clase de integracio para compartir y disfrutare en grupo una pelicula alusiva a la fecha , el objetivo es fortalecer la convivencia , promover el companerismo y disfrutar un espacio recreativo y diferente, TIEMPO 1 hora y media			
RETO : ACTIVIDADES se busca generar un espacio de dialogo y reflexion identificando en la historia valores como la comprension , solidaridad y respeto. la actividad para el reto es lograr identificar en que se relaciona la empatia con la actividad de hoy TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion TIEMPO 10 min			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

GRUPO 3

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-02	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : coordinacion y aprendizaje saltos basicos en trampolin			
SUBTEMAS : preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin			
IMPLEMENTACION : trampolin , tatamis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA) TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Juego de coordinación: “Atrapa el aro” (en parejas lanzan y reciben aros con rebote en el suelo, favoreciendo la atención y la reacción). Parte principal (40 min) Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). Ejercicio en parejas: un compañero anima mientras el otro ejecuta. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES el estudiante logra aterrizar en el salto con trampolin de manera precisa dentro de un caro TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). Dinámica psicosocial: círculo de cierre en el que cada uno dice una palabra positiva para un compañero, reforzando la empatía. TIEMPO 13			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-14	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : coordinacion y aprendizaje saltos basicos en trampolin, elementos basicos de suelo			
SUBTEMAS : fortalecimiento empatia, preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin,			
IMPLEMENTACION : aros, colchonetas, trampolin			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), 1 actividad componente psicosocial "el puente de la confianza" en paredjas, uno tiene los ojos vendadosy cerrados y otro guia por un espacio corto, ofrece instrucciones claras y constantes. El ejercicio sensibiliza sobre los desafíos que enfrentan las personas con discapacidad visual.. 2 actividad: Balón a ciegas: Se forman parejas. Un estudiante se venda los ojos y el otro lo guía verbalmente para lanzar y atrapar un balón. Esta actividad resalta la importancia de la confianza, la comunicación y la dificultad de realizar tareas sencillas con una discapacidad sensorial. TIEMPO 30min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). se realizan estaciones (1 estacion) carrera y salto al trampolin, (2 estacion)parada de ñanos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion)mosquito en pared TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES logra ejecutar la parada de manos en la pared sin ayuda de la formadora TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-16	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : 2 parte coordinacion y aprendizaje saltos basicos en trampolin, elementos basicos de suelo			
SUBTEMAS : 2 parte fortalecimiento empatia, preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin,			
IMPLEMENTACION : aros, colchonetas, trampolin			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 2 parte:se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), El nudo humano: Los participantes se colocan en círculo y. entrelazan sus brazos con los de otras personas. El reto es desenredar el "nudo" sin soltarse las manos. La actividad fomenta la comunicación, la coordinación y la resolución de problemas en equipo. Esta actividad resalta la importanciade la confianza, la comunicación y la dificultad de realizar tareas sencillas con una discapacidad sensorial TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). se realizan estaciones (1 estacion) carrera y salto al trampolin, (2 estacion)parada de ñanos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion)mosquito en pared TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realiza mosquito sin ayuda de la pared y sin ayuda de la formadora TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-21	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : fortalecimiento resistencia, fortalecimiento pierna, continuacion saltos basicos en trampolin y elementos basicos de suelo			
SUBTEMAS : circuito de resistencia por estaciones, saltos pliometricos por estaciones, circuito de habilidades de salto y elementos basicos de suelo			
IMPLEMENTACION : aros, conos, colchonetas, trampolin			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). estacion de resistencia: estacion 1: correr desde un punto A a un punto B, estacion 2 trabajo abdominal, 3 estacion burbees con lanzamiento pelota se realizan dos series, hidratacion . fortalecimiento pierna: saltos pliometricos en diferente altura . Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). se realizan estaciones (1 estacion) carrera y salto al trampolin, (2 estacion)parada de ñanos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion) enseñanza rollo hacia atras con plano inclinado. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realiza rollo hacia atras sin ayuda TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-23	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : fortalecimiento brazos, fortalecimiento abdomen, elementos basicos de suelo, perfeccion medialuna			
SUBTEMAS : preparacion fisica especifica brazos y abdomen , repaso rollo adelante , rollo atras, parada de manos , medialuna			
IMPLEMENTACION : aros, conos, colchonetas, plano inclinado			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). estacion de resistencia: estacion 1: flexion de brazos, estacion 2 trabajo abdominal, 3 estacion burbees, 4 estacion plancha con codos y luego manos. hidratacion . 1 estacion) rollo adelante , (2 estacion)parada de manos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion) enseñanza rollo hacia atras con plano inclinado. estacion medialuna TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realiza rollo hacia atras sin ayuda en plano inclinado y en tatami TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-28	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : trabajo de resistencia y flexibilidad			
SUBTEMAS : preparacion fisica para mejora resistencia , flexibilidad de piernas			
IMPLEMENTACION : tatamis y cubos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES movilidad articular, trote 2 min de un punto A a un punto B, jumping jacks 1 min, burpees 1 min, descanso entre cada uno 2 min, 2 series, trabajo de postura y abdomen, cada estudiante en cada tatami realiza diferentes ejericios de flexibilidad que la formadora va inidicando, se va llamando uno por uno para ayudarles a bajar en spagat en la pared por 30 segundos, se realizan dos series, TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES logra bajar a los 180 grados en spagat, o cerca TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion final TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-30	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : integracion halloween			
SUBTEMAS : compartir equipo de gimnasia			
IMPLEMENTACION : colchonetas, salon con videovip			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES con motivo celebracio halloween, se realizara una clase de integracio para compartir y disfrutare en grupo una pelicula alusiva a la fecha , el objetivo es fortalecer la convivencia , promover el companerismo y disfrutar un espacio recreativo y diferente, TIEMPO 1 hora y media			
RETO : ACTIVIDADES se busca generar un espacio de dialogo y reflexion identificando en la historia valores como la comprension , solidaridad y respeto. la actividad para el reto es lograr identificar en que se relaciona la empatia con la actividad de hoy TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES durante la fase central TIEMPO 10 min			

GRUPO 4

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-02	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	23
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : :Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : coordinacion y aprendizaje saltos basicos en trampolin			
SUBTEMAS : preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin			
IMPLEMENTACION : trampolin , tatamis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA) TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Juego de coordinación: “Atrapa el aro” (en parejas lanzan y reciben aros con rebote en el suelo, favoreciendo la atención y la reacción). Parte principal (40 min) Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). Ejercicio en parejas: un compañero anima mientras el otro ejecuta. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES el estudiante logra aterrizar en el salto con trampolin de manera precisa dentro de un caro TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES flexibilidad y retroalimentacion TIEMPO (15min)			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-14	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : coordinacion y aprendizaje saltos basicos en trampolin, elementos basicos de suelo			
SUBTEMAS : fortalecimiento empatia, preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin,			
IMPLEMENTACION : aros, colchonetas, trampolin			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), 1 actividad componente psicosocial "el puente de la confianza" en paredjas, uno tiene los ojos vendadosy cerrados y otro guia por un espacio corto, ofrece instrucciones claras y constantes. El ejercicio sensibiliza sobre los desafíos que enfrentan las personas con discapacidad visual.. 2 actividad: Balón a ciegas: Se forman parejas. Un estudiante se venda los ojos y el otro lo guía verbalmente para lanzar y atrapar un balón. Esta actividad resalta la importancia de la confianza, la comunicación y la dificultad de realizar tareas sencillas con una discapacidad sensorial. TIEMPO 30min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). se realizan estaciones (1 estacion) carrera y salto al trampolin, (2 estacion)parada de ñanos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion)mosquito en pared TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES logra ejecutar la parada de manos en la pared sin ayuda de la formadora TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-16	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	37
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar el trabajo en equipo, el respeto por los turnos y la empatía al animar y apoyar a los compañeros durante la práctica.			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : 2 parte coordinacion y aprendizaje saltos basicos en trampolin, elementos basicos de suelo			
SUBTEMAS : 2 parte fortalecimiento empatia, preparacion fisica coordinacion con aros saltos al trampolin,			
IMPLEMENTACION : aros, colchonetas, trampolin			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 2 parte:se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), El nudo humano: Los participantes se colocan en círculo y. entrelazan sus brazos con los de otras personas. El reto es desenredar el "nudo" sin soltarse las manos. La actividad fomenta la comunicación, la coordinación y la resolución de problemas en equipo. Esta actividad resalta la importanciade la confianza, la comunicación y la dificultad de realizar tareas sencillas con una discapacidad sensorial TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). Trabajo abdominal (10 min): Plancha frontal y lateral (20 seg). Elevaciones de piernas. Crunch básico con brazos extendidos. Ejercicios de coordinación (10 min): Saltos dentro y fuera de conos o aros. Desplazamientos cruzados (pasos laterales con toque de manos o palmas en parejas). Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). se realizan estaciones (1 estacion) carrera y salto al trampolin, (2 estacion)parada de ñanos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion)mosquito en pared TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES realiza mosquito sin ayuda de la pared y sin ayuda de la formadora TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-21	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	38
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones.			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : fortalecimiento resistencia, fortalecimiento pierna, continuacion saltos basicos en trampolin y elementos basicos de suelo			
SUBTEMAS : circuito de resistencia por estaciones, saltos pliometricos por estaciones, circuito de habilidades de salto y elementos basicos de suelo			
IMPLEMENTACION : aros, conos, colchonetas, trampolin			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). estacion de resistencia: estacion 1: correr desde un punto A a un punto B, estacion 2 trabajo abdominal, 3 estacion burbees con lanzamiento pelota se realizan dos series, hidratacion . fortalecimiento pierna: saltos pliometricos en diferente altura . Saltos básicos en trampolín (20 min): Salto en el lugar con control de brazos. Salto con rodillas al pecho. Salto abriendo y cerrando piernas (jumping jack). Pequeñas combinaciones (2–3 saltos seguidos con diferentes formas). se realizan estaciones (1 estacion) carrera y salto al trampolin, (2 estacion)parada de ñanos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion) enseñanza rollo hacia atras con plano inclinado. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realiza rollo hacia atras sin ayuda TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-23	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : fortalecimiento brazos, fortalecimiento abdomen, elementos basicos de suelo, perfeccion medialuna			
SUBTEMAS : preparacion fisica especifica brazos y abdomen , repaso rollo adelante , rollo atras, parada de manos , medialuna			
IMPLEMENTACION : aros, conos, colchonetas, plano inclinado			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Calentamiento (10 min), Movilidad articular (cuello, brazos, cadera, rodillas y tobillos). estacion de resistencia: estacion 1: flexion de brazos, estacion 2 trabajo abdominal, 3 estacion burbees, 4 estacion plancha con codos y luego manos. hidratacion . 1 estacion) rollo adelante , (2 estacion)parada de manos en la pared (3 estacion)(parada de manos en suelo (4 estacion) enseñanza rollo hacia atras con plano inclinado. estacion medialuna TIEMPO 60min			
RETO : ACTIVIDADES realiza rollo hacia atras sin ayuda en plano inclinado y en tatami TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma (15min) Estiramientos en colchoneta (zona abdominal, espalda baja y piernas). retroalimentacion TIEMPO 15 min			

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-28	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal.			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : : Potenciar la empatia en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : trabajo de resistencia y flexibilidad			
SUBTEMAS : preparacion fisica para mejora resistencia , flexibilidad de piernas			
IMPLEMENTACION : tatamis y cubos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES movilidad articular, trote 2 min de un punto A a un punto B, jumping jacks 1 min, burpees 1 min, descanso entre cada uno 2 min, 2 series, trabajo de postura y abdomen, cada estudiante en cada tatami realiza diferentes ejericios de flexibilidad que la formadora va inidicando, se va llamando uno por uno para ayudarles a bajar en spagat en la pared por 30 segundos, se realizan dos series, TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES logra bajar a los 180 grados en spagat, o cerca TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion final TIEMPO 10 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA ANDREA PIRAQUIVE AVILA
3. FECHA:	2025-10-30	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación general y fortalecer la zona abdominal mediante la ejecución de saltos básicos en trampolín y ejercicios de control corporal			
COGNITIVA : Comprender la importancia de la fuerza abdominal en la técnica de los saltos y en la prevención de lesiones			
PSICOSOCIAL : Potenciar la empatía en actividades de trabajo en equipo , el respeto por los turnos y apoyar a los compañeros durante la práctica deportiva			
LUDICA : Favorecer la motivación y el disfrute de la actividad a través de juegos que involucren coordinación y brincos			
TEMA : integracion halloween			
SUBTEMAS : compartir equipo de gimnasia			
IMPLEMENTACION : colchonetas, salon con videovip			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES se lleva al estudiante a reclamar refrigerio, se realiza desplazamiento hasta el lugar de entreno, se explican las reglas de la clase y se saca material . se explica el tema a trabajar este mes (EMPATIA), se realiza llamado a lista TIEMPO 15 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES con motivo celebracio halloween, se realizara una clase de integracio para compartir y disfrutare en grupo una pelicula alusiva a la fecha , el objetivo es fortalecer la convivencia , promover el companerismo y disfrutar un espacio recreativo y diferente, TIEMPO 1 hora y media			
RETO : ACTIVIDADES se busca generar un espacio de dialogo y reflexion identificando en la historia valores como la comprension , solidaridad y respeto. la actividad para el reto es lograr identificar en que se relaciona la empatia con la actividad de hoy TIEMPO durante la fase central			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion TIEMPO 10min			