EVIDENCIA OBLIGACIÓN 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (JOSE ASUNCION SILVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO**
3. FECHA:	2025-10-23	4. HORA:	Jueves,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explora y participa en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

COGNITIVA :
Comprende que las actividades deportivas propuestas, le generan bienestar y disfrute.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica.

LUDICA :
Controla y aporta en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.

TEMA :
Preparación de esquema de presentación para el día del deporte y otras actividades en izadas de bandera.

SUBTEMAS :
Mejorar la habilidades gimnasticas y acrobáticas dentro del esquema de presentación.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, cabina de sonido y espacio amplio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Explicación de los objetivos (diálogo de saberes) y actividad social: Se inicia la sesión con un espacio de diálogo para explicar los objetivos de la actividad, promoviendo la participación y el intercambio de saberes entre los participantes. Esta fase también cumple una función social, fortaleciendo la interacción grupal. Movilidad articular y calentamiento general: A continuación, se realiza una movilidad articular para preparar las diferentes zonas del cuerpo, seguida de un calentamiento general con ejercicios de baja intensidad que permiten activar el sistema cardiovascular de manera progresiva. Congelados se escogerán 2 niños los cuales tendrán la atarea de congelar a los demás niños del grupo, esto se realizara durante 3 minutos si las dos personas congelan a los compañeros antes de cumplir el tiempo establecido no deberán pagar una penitencia como si lo harán sus compañeros donde tendrán la posibilidad de escoger 3 ejercicios de 10 repeticiones para pagar la penitencia, si el caso es contrario y no atrapan a sus demás compañeros serán ellos los que tengan que cumplir con esta penitencia.

TIEMPO
10 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Explicación de los objetivos (diálogo de saberes) y actividad social: Se inicia la sesión con un espacio de diálogo para explicar los objetivos de la actividad, promoviendo la participación y el intercambio de saberes entre los participantes. Esta fase también cumple una función social, fortaleciendo la interacción grupal. Estos ejercicios se organizan en grupos base donde se trabajan distintas transiciones propuestas para el esquema de presentación, incluyendo posiciones de prev, libertad, y desmontes hacia la posición de retrey. Todo esto está orientado al fortalecimiento de diversas habilidades acrobáticas.

TIEMPO
80 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
se deben realizar todos los ejercicios que hacen parte del desarrollo de un mejor estado cardio pulmonar, teniendo en cuenta la parte inicial y central. 2 series de 10 repeticiones cada uno, con el fin de fortalecer las capacidades propias para el deporte. Deberá realizar la ejecución adecuada de 1 elemento gimnástico aprendido y corregido el la sesión de clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En parejas, se realizan ejercicios de estiramiento intenso, trabajando desde el tren superior hasta el tren inferior, con la asistencia de un compañero para favorecer el desarrollo de la flexibilidad. Se incluyen estiramientos como el spagat, el split y el arco, complementados con una retroalimentación sobre los contenidos abordados durante la clase.

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO	
2. Fecha:	2025-10-23	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019102526	DAMIAN ANDRES LOBELO	Asistio
1016962367	SARA VALENTINA AMAYA	Asistio
1141131275	SHALON VALENTINA CABRERA	Asistio
1016961229	DANA SOFIA BRICEÑO	Asistio
1055129119	LUNA ISABELLA GARZON	Asistio
1027294972	ZAMIR HENAO	Asistio
1068435354	ANGEL DAVID MUENTES	Asistio
1016962177	LUIS ALEJANDRO ORTIZ	No asistio
1031839570	MARIA JOSE PATALAGUA	Asistio
1019118054	JULIAN ANDRES ROMERO	Asistio
1014741077	DANIEL ESTEBAN ACOSTA	Asistio
1013145328	ALEK BEJARANO	Asistio
1031837207	BRAYAN NICOLAS CAMARGO	Asistio
1014289368	DILAN CESAR CAMPOS	Asistio
N37666445645	ILYANA SHALEN CASTRO	Asistio
1013276867	MAYKOL STEVEN PEÑA	Asistio
1031839666	GABRIELA PEÑA	Asistio
1220217754	JUAN ESTEBAN SANCHEZ	Asistio
1031837364	SARAH GABRIELA SORIANO	No asistio
1016962501	TIFANY ALEXANDRA GRANADOS	Asistio
1031839969	JESUS ADRIAN ROMERO	Asistio
1105790638	JUAN JOSE BETANCOURT	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (JOSE ASUNCION SILVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO**
3. FECHA:	2025-10-21	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	43
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.

COGNITIVA :
Maneja relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica.

LUDICA :
Comprende a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés

TEMA :
Preparación de esquema de presentación para el día del deporte y otras actividades en izadas de bandera.

SUBTEMAS :
Mejorar la habilidades gimnasticas y acrobáticas dentro del esquema de presentación.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, cabina de sonido y espacio amplio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Explicación de los objetivos (diálogo de saberes) y actividad social: La sesión inicia con un espacio de diálogo en el que se comunican los objetivos de la actividad. Este momento fomenta la participación activa y el intercambio de conocimientos entre los participantes, cumpliendo además una función social al fortalecer la cohesión e interacción del grupo. Movilidad articular y calentamiento general: Posteriormente, se lleva a cabo una rutina de movilidad articular para preparar adecuadamente las distintas partes del cuerpo. Luego, se realiza un calentamiento general con ejercicios de baja intensidad, diseñados para activar progresivamente el sistema cardiovascular. Juego “Congelados”: En esta dinámica, se seleccionan dos niños que tendrán la tarea de “congelar” a sus compañeros durante un tiempo de 3 minutos. Si logran congelar a todos antes de que termine el tiempo, quedarán exentos de penitencia. En caso contrario, serán ellos quienes deban realizar una penitencia, la cual consiste en ejecutar tres ejercicios de 10 repeticiones cada uno. Si los compañeros son congelados antes del tiempo, ellos serán los que cumplan con dicha penitencia.

TIEMPO
10 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Presentación de objetivos (diálogo de saberes) y componente social: La sesión comienza con un espacio de diálogo destinado a la explicación de los objetivos de la actividad, promoviendo la participación activa y el intercambio de conocimientos entre los participantes. Esta etapa también cumple una función social importante, al favorecer la interacción y el trabajo en equipo dentro del grupo. Posteriormente, los ejercicios se desarrollan en grupos base, donde se trabajan diversas transiciones propuestas como parte del esquema de presentación. Entre estas se incluyen posiciones previas, posturas de libertad y desmontes hacia la posición de retrey. Estas actividades están orientadas al fortalecimiento de habilidades acrobáticas específicas y al desarrollo integral del desempeño gimnástico.

TIEMPO
80 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Se deben realizar todos los ejercicios que hacen parte del desarrollo de un mejor estado cardio pulmonar, teniendo en cuenta la parte inicial y central. 2 series de 10 repeticiones cada uno, con el fin de fortalecer las capacidades propias para el deporte. Deberá realizar la ejecución adecuada de 1 elemento gimnástico aprendido y corregido el la sesión de clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En parejas, se realizan ejercicios de estiramiento intenso, trabajando desde el tren superior hasta el tren inferior, con la asistencia de un compañero para favorecer el desarrollo de la flexibilidad. Se incluyen estiramientos como el spagat, el split y el arco, complementados con una retroalimentación sobre los contenidos abordados durante la clase.

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO	
2. Fecha:	2025-10-21	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 43	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031653510	JUAN PABLO ARDILA	Asistio
1032943364	MARTIN ALONSO ALARCON	Asistio
1011104630	CATALINA CACUA	Asistio
1014235545	DANNA VALERIA GARCIA	Asistio
1141117997	JOSEPTH ALEJANDRO PAEZ	Asistio
1031823784	VALERY YOLANI PALACIOS	Asistio
1014233040	MAILYE CATHERIN PEDRAZA	No asistio
1141121157	ANDRES MATEO ZAMORA	Asistio
1028944767	SARA NIKOLLE AFRICANO	Asistio
1141719830	ZULY SAMARA CASALLAS	No asistio
1031823432	LUNA CASTAÑEDA	No asistio
1121207761	TAYNNE CAMILA CEPEDA	No asistio
1141124276	DANNA NIKOLLE LAZARO	Asistio
1090507031	SHEILA JATZIRY RAMIREZ	Asistio
5364270	KARLA KRISTINA ADOBBATO	Asistio
1141119941	MELANY MORA	Asistio
1053334693	LUNA SAMANTHA ORTIZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (JOSE ASUNCION SILVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO**
3. FECHA:	2025-10-17	4. HORA:	Viernes,10:30:00,12:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Establezco relaciones de empatía con los compañeros para preservar el momento de juego.

COGNITIVA :
Ejercita habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.

PSICOSOCIAL :
Identifica los prejuicios y estereotipos en su entorno social siguiendo estrategias para no formar una opinión sin el conocimiento necesario a través del respeto, empatía y responsabilidad para aceptar a sus compañeros tal y como son.

LUDICA :
Construye sus posibilidades de Expresión empática con los compañeros de grupo.

TEMA :
Mejoramiento de esquema de presentación para el día del deporte JAS

SUBTEMAS :
Mejorar elementos acrobáticos en grupo de bases.

IMPLEMENTACION :
Colchonetas y espacio amplio.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Explicación de los objetivos (diálogo de saberes) y actividad social: Se inicia la sesión con un espacio de diálogo para explicar los objetivos de la actividad, promoviendo la participación y el intercambio de saberes entre los participantes. Esta fase también cumple una función social, fortaleciendo la interacción grupal. Movilidad articular y calentamiento general: A continuación, se realiza una movilidad articular para preparar las diferentes zonas del cuerpo, seguida de un calentamiento general con ejercicios de baja intensidad que permiten activar el sistema cardiovascular de manera progresiva. Activación cardiovascular y dinámica: La activación cardio-pulmonar comienza con juegos tradicionales como "cogidas", en los cuales, si un participante es atrapado, deberá realizar 10 saltos en X antes de reincorporarse. Si es atrapado dos veces, deberá permanecer quieto hasta que todos los compañeros pasen por la misma situación. También se juega a “congelados”, donde quien pierda o quede de último debe cumplir una penitencia o realizar un ejercicio extra como parte de la dinámica. Luego, se realiza un trote suave en el lugar, seguido de ejercicios como saltos en X y saltos dobles (3 repeticiones por 10 series). Posteriormente, se introduce un juego de coordinación viso-manual con aros, y una actividad de coordinación viso-pédica estilo insanity, que busca trabajar tanto la coordinación como la resistencia. Finalmente, se incluye una breve rutina de estiramiento para preparar el cuerpo para la siguiente fase del entrenamiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Dentro de los grupos de bases, se ejecutarán movimientos acrobáticos correspondientes al nivel, incluyendo transiciones desde side lunge hacia posiciones de libertad y arabesque, así como posiciones en prep. Estas deben alcanzarse en un tiempo previamente establecido por el formador, con el objetivo de lograr una coordinación precisa de cara a futuras presentaciones dentro y fuera de la institución. También se trabajó en mejorar aspectos técnicos de los saltos gimnásticos como el ruso, el pike y el front, los cuales serán sincronizados musicalmente dentro del esquema de presentación.

TIEMPO
80 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Se deberán cumplir con un reto físico donde participaran en grupos de 5 personas donde deberán hacer un mini esquema de un minuto mostrando lo aprendido o mejorado durante la fase central.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de flexibilidad y retro alimentación. (Transformando realidades). En parejas se lleva a cabo un estiramiento fuerte de tren superior a tren inferior con la ayuda de un compañero para mejoramiento de la flexibilidad se realizan estiramientos en spagat, Split, arco etc, acompañado con una retro alimentación de lo visto en clase.

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO	
2. Fecha:	2025-10-17	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 42	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013278277	THOMAS ALEXANDER MEJIA	Asistio
1014304789	MARIANA CASTIBLANCO	Asistio
1014304941	JUAN DAVID CONRADO	Asistio
1016607314	SAMUEL JIMENEZ	Asistio
1020004563	GABRIELA MISHEL MEJIA	Asistio
1028955000	THIAGO EMANUEL PINEDA	No asistio
1031846168	SALOME BUITRAGO	No asistio
1032507442	AYLIN SALOME VEGA	No asistio
1141135475	ANTHONY ANDRES CASALLAS	No asistio
1152943797	NOYER MATIAS ROJANO	Asistio
1222214706	VALERI PEÑALOZA	No asistio
N37666447930	CELIANNYS DAVIANA FUENTES	Asistio
1013278916	LAURA ESTHEFANY FUENTES	Asistio
1028955641	AXEL DAVID ROMERO	Asistio
1145226909	EMMANUEL JESUS ROJAS	Asistio
1233503902	SALOME BUENAHORA	No asistio
1044661801	ABIGALY ANDREA CANTILLO	Asistio
1145226896	NOHEMI DAYANA RIVALDO	Asistio
1140931273	EMILY SARAY ORTIZ	Asistio
1028726586	MARÍA ALEJANDRA SOLANO	Asistio
1220222508	ALEJANDRO FORERO	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO JOSE ASUNCION SILVA (IED) (JOSE ASUNCION SILVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO**
3. FECHA:	2025-10-22	4. HORA:	Miercoles,06:30:00,08:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. Nº DE SESIÓN:	44
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Domina sus posibilidades de movimiento y las condiciones propias en la ejecución de expresiones motrices

COGNITIVA :
Demuestra interés por el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica.

LUDICA :
Comprende los diferentes tipos de comunicación y los emplea en situaciones de juego.

TEMA :
Preparación de esquema de presentación para el día del deporte y otras actividades en izadas de bandera

SUBTEMAS :
Mejorar la habilidades gimnasticas y acrobáticas dentro del esquema de presentación

IMPLEMENTACION :
Colchonetas, cabina de sonido y espacio amplio

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Explicación de los objetivos (diálogo de saberes) y actividad social: La sesión inicia con un espacio de diálogo en el que se comunican los objetivos de la actividad. Este momento fomenta la participación activa y el intercambio de conocimientos entre los participantes, cumpliendo además una función social al fortalecer la cohesión e interacción del grupo. Movilidad articular y calentamiento general: Posteriormente, se lleva a cabo una rutina de movilidad articular para preparar adecuadamente las distintas partes del cuerpo. Luego, se realiza un calentamiento general con ejercicios de baja intensidad, diseñados para activar progresivamente el sistema cardiovascular. Juego “Congelados”: En esta dinámica, se seleccionan dos niños que tendrán la tarea de “congelar” a sus compañeros durante un tiempo de 3 minutos. Si logran congelar a todos antes de que termine el tiempo, quedarán exentos de penitencia. En caso contrario, serán ellos quienes deban realizar una penitencia, la cual consiste en ejecutar tres ejercicios de 10 repeticiones cada uno. Si los compañeros son congelados antes del tiempo, ellos serán los que cumplan con dicha penitencia.

TIEMPO
10 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Presentación de objetivos (diálogo de saberes) y componente social: La sesión comienza con un espacio de diálogo destinado a la explicación de los objetivos de la actividad, promoviendo la participación activa y el intercambio de conocimientos entre los participantes. Esta etapa también cumple una función social importante, al favorecer la interacción y el trabajo en equipo dentro del grupo. Posteriormente, los ejercicios se desarrollan en grupos base, donde se trabajan diversas transiciones propuestas como parte del esquema de presentación. Entre estas se incluyen posiciones previas, posturas de libertad y desmontes hacia la posición de cuna y descenso con arco a pasar. Estas actividades están orientadas al fortalecimiento de habilidades acrobáticas específicas y al desarrollo integral del desempeño gimnástico.

TIEMPO
80 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Se deben realizar todos los ejercicios que hacen parte del desarrollo de un mejor estado cardio pulmonar, teniendo en cuenta la parte inicial y central. 2 series de 10 repeticiones cada uno, con el fin de fortalecer las capacidades propias para el deporte. Deberá realizar la ejecución adecuada de 1 elemento gimnástico aprendido y corregido el la sesión de clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En parejas, se realizan ejercicios de estiramiento intenso, trabajando desde el tren superior hasta el tren inferior, con la asistencia de un compañero para favorecer el desarrollo de la flexibilidad. Se incluyen estiramientos como el spagat, el split y el arco, complementados con una retroalimentación sobre los contenidos abordados durante la clase.

TIEMPO

10 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: JOHN JAIRO PULIDO CASTILLO	
2. Fecha:	2025-10-22	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 21	
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016959192	SARA VALENTINA ALFONSO	Asistio
1141125561	TAILOR ESTIBEN CASTELLANOS	Asistio
1141119668	ANDRES FELIPE CASTELLANOS	Asistio
1014235135	KAREN DAYANA CASTILLO	Asistio
1013009683	LAURA VALENTINA CIFUENTES	Asistio
1141124874	EMMANUEL DAVID FARAK	Asistio
1016958874	ZHARIK MARIAN GARCIA	Asistio
1031827655	SARA LUCIANA GUILLEN	Asistio
1141125842	CIELO NICOL MARIN	Asistio
1014251773	MARIA CAMILA PAEZ	Asistio
1031826598	MARIANA PINILLA	Asistio
1013272341	MARIA CAMILA PITA	Asistio
1016958749	JOHAN ESTEBAN RUBIANO	Asistio
1031827288	ISABELLA AVILA	Asistio
1025148943	ISABELLA CORONADO	Asistio
1026279061	ERICK ANDRES GOMEZ	No asistio
1016958124	ORIANA SOFIA ORTIZ	Asistio
1141126608	VIOLETA RAMIREZ	Asistio
1121892897	KEVIN STIVEN RESTREPO	Asistio
1032943725	DIANA LIZETH RINCON	Asistio
1016958840	LUISA MANUELA SANTOS	Asistio
1116549751	MARIANA ALEXANDRA VARGAS	Asistio
1028493986	SARA SOFIA GUERRERO	Asistio
1031823283	JOHAN SANTIAGO PASCAGAZA	Asistio
1025148956	JOHAN SEBASTIAN SUAREZ	Asistio