

Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-04-22	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-04-29	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-06	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-13	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-20	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-27	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-03	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-10	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-17	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-07-15	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-07-22	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-07-29	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-12	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-19	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
							psicosociales
2025-08-26	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-02	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-09	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-16	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-23	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-14	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-21	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-28	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-04	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-11	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-18	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-25	Martes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	21		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales

Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-04-24	Jueves, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-05-08	Jueves, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-05-15	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-05-22	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-05-29	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-06-05	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-06-12	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-06-19	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-07-17	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-07-24	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-07-31	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-08-21	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-08-28	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-09-04	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
							psicosociales
2025-09-11	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-18	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-25	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-02	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-16	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-23	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-30	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-06	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-13	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-20	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-27	Jueves, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales

Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-04-24	Jueves, 14:00:00, 16:00:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-02	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-09	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-16	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-23	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-30	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-06	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-13	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-20	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-07-18	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-07-25	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-15	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-22	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-29	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
							psicosociales
2025-09-05	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-12	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-19	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-26	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-03	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-17	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-24	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-31	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-07	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-14	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-21	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales

Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-04-25	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-02	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-09	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-16	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-23	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-30	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-06	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-13	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-20	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-07-18	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-07-25	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-15	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		GUSTAVO LANCHEROS No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-22	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-29	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
							psicosociales
2025-09-05	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-12	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-19	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-26	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-03	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-17	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-24	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-31	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-07	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-14	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-21	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-25	4. HORA:	Martes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

COGNITIVA :

Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.

PSICOSOCIAL :

Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.

LUDICA :

Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.

TEMA :

Desarrollo de una secuencia gimnástica que integre de forma coordinada destrezas fundamentales como inversiones, giros y saltos.

SUBTEMAS :

Elaborar secuencias de movimientos rítmicos y coordinados que incluyan desplazamientos, cambios de nivel y variaciones de velocidad, priorizando la sincronización corporal, el control postural y la percepción del movimiento en el espacio.

IMPLEMENTACION :

cabina espacio

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

La jornada comenzará con un saludo dinámico que invite a los estudiantes a expresar su energía de forma positiva. A continuación, se registrará la asistencia y se recordarán de manera breve las normas de convivencia y seguridad, promoviendo la empatía, la escucha y el respeto entre todos. Activación corporal: “Despierta tu movimiento” 1. “Cabeza exploradora”: movimientos suaves de cabeza hacia arriba, abajo y a los lados, como si observaran distintos puntos del espacio. 2. “Hombros navegantes”: círculos lentos hacia adelante y atrás para liberar tensión. 3. “Cintura serpenteante”: ondulaciones laterales del tronco para activar la zona media. 4. “Tobillos viajeros”: giros de tobillos alternados, simulando preparar un “camino”. 5. “Saltitos de nube”: pequeños rebotes en el lugar para activar el cuerpo de forma progresiva. Propósitos pedagógicos 1-Preparar el cuerpo de forma gradual y segura. 2-Conectar la movilidad con la percepción corporal. 3-Generar disposición física y emocional para las actividades siguientes. Juegos de activación corporal Juego 1: “Sombras creativas” Descripción: En parejas, un niño realiza movimientos variados (subir brazos, girar, inclinarse), y el compañero actúa como su “sombra”, imitándolo lo mejor posible. Cambian roles cada minuto. Variaciones: 1- Realizarlo con diferentes niveles (alto, medio, bajo). 2-Hacerlo con música para cambiar la velocidad de los movimientos. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer la concentración y la coordinación. 2-Promover la empatía y la interacción respetuosa. 3-Estimular la creatividad y la expresión corporal. Juego 2: “Animales en movimiento” Descripción: El formador menciona un animal (gato, canguro, serpiente, ave), y los niños deben moverse imitando su forma de desplazarse. Variaciones: 1-Añadir animales inventados por los propios niños. 2-Cambiar el ritmo: animal rápido, lento o pausado. Propósitos pedagógicos: 1-Desarrollar la imaginación y el juego simbólico. 2-Trabajar la inhibición y el control de movimientos. 3-Fomentar la observación y el respeto por los movimientos de otros. Juego 3: “Caminos invisibles” Descripción: El docente traza “caminos imaginarios” en el aire (zigzag, espiral, recto, curvas) y los niños deben desplazarse siguiendo esas trayectorias en el espacio. Variaciones: 1-Los niños inventan nuevos caminos. 2-Realizar caminos con diferentes velocidades. Propósitos pedagógicos: 1-Desarrollar orientación espacial. 2-Estimular la atención y la memoria motriz. 3-Fomentar la participación y las propuestas grupales. Juego 4: “Ritmos viajeros” Descripción: El formador utiliza un tambor o palmas para marcar tres ritmos: 1-Lento: caminar suave. 2-Medio: paso activo. 3-Rápido: movimiento ágil sin correr. 4-Los niños deben ajustar su desplazamiento según el ritmo que escuchan. Variaciones: 1-Usar instrumentos diferentes o sonidos del cuerpo (chasquidos, golpes suaves). 2-Permitir que algunos estudiantes marquen el ritmo. Propósitos pedagógicos: 1-Trabajar adaptación al ritmo y control corporal. 2-Potenciar la escucha activa. 3-Explorar cambios de intensidad y velocidad en el movimiento. Juego 5: “Estaciones de movimiento” Descripción: Se distribuyen cuatro zonas marcadas en el suelo. Cada estación propone una acción (saltar, girar, marchar, estirar). Los niños se desplazan libremente y, al entrar en una estación, realizan su movimiento antes de pasar a otra. Variaciones: 1-Crear estaciones inventadas por el grupo. 2-Realizar estaciones en parejas o tríos. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar la creatividad y la autonomía. 2-Desarrollar habilidades de equilibrio y control. 3-Practicar el respeto de turnos y espacios compartidos. Receso y autocuidado Tras la activación, los niños acudirán al baño para lavarse manos y rostro. Luego tendrán un breve momento para hidratarse, respirar con calma y conversar de manera respetuosa, reforzando hábitos de autocuidado y convivencia positiva.

TIEMPO

45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

“Rutas de movimiento y conversación” Descripción: Los estudiantes avanzan por diferentes recorridos señalizados con cintas, conos o cuerdas. En cada tramo realizan un tipo de desplazamiento y, al finalizar, expresan cómo se sintieron mientras escuchan a su compañero. Propuestas de movimientos: 1-Ruta serpenteante: caminar con desplazamientos laterales suaves. 2-Ruta en puntas: avanzar sobre la punta de los pies manteniendo el equilibrio. 3-Ruta gigante: pasos amplios con brazos extendidos hacia arriba. 3-Ruta semilla: movimientos pequeños, compactos y cerca del suelo. Al terminar cada ruta, dicen una frase corta como: 1-“Aquí me sentí seguro.” 2-“Necesité más equilibrio.” 3-“Me gustó tu manera de moverte.” Variaciones: 1-Realizar los recorridos en parejas, sincronizando los movimientos. 2-Permitir que los niños ideen nuevas rutas o cambien su forma de moverse. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar control corporal y exploración rítmica. 2-Estimular la escucha activa y la expresión verbal respetuosa. 3-Desarrollar comunicación corporal en interacción con otro. Actividad 2: “Estaciones cooperativas de niveles” Descripción: Se organiza un circuito con estaciones que trabajan los niveles alto, medio y bajo. En cada una, los niños deben acordar cómo realizar juntos una transición coordinada. Estaciones propuestas: 1-Nube alta: brazos elevados ? paso largo ? giro suave. 2-Bosque medio: caminar agachados ? postura de tronco ? paso lateral. 3-Cueva baja: gatear ? formar un túnel corporal ? estirar hacia adelante. 3-Piedra firme: equilibrio en un pie ? brazos cruzados ? cambio de apoyo. Durante las transiciones se animan a usar frases como: 1-“¿Prefieres hacerlo lento o rápido?” 2-“Te sigo.” 3-“Ahora vas tú.” Uso de sonido: Cada cambio de estación se anuncia con un sonido corto (campana, tambor o maraca). Propósitos pedagógicos: 1-Explorar transiciones fluidas entre distintos niveles corporales. 2-Reforzar comunicación asertiva al acordar movimientos. 3-Potenciar cooperación, toma de turnos y autocontrol. Actividad 3: “Cintas con mensaje” Descripción: Cada niño utiliza una cinta o lazo para crear movimientos que representen ideas, emociones o sensaciones. Se propone una nueva secuencia guiada: Secuencia sugerida: 1-Levantar la cinta y dibujar una línea en el aire. 2-Caminar mientras se forman ondas amplias. 3-Agacharse y mover la cinta pegada al suelo. 4-Girar lentamente dejando que la cinta rodee el cuerpo. 5-Finalizar con una pose personal que exprese un mensaje (“Estoy feliz”, “Estoy tranquilo”). Variaciones: 1-En parejas: uno crea el “mensaje con la cinta” y el otro lo interpreta. 2-Ronda grupal donde cada niño improvisa un movimiento por turnos. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer expresión no verbal y comunicación emocional. 2-Promover empatía al interpretar el movimiento ajeno. 3-Estimular creatividad y uso amplio del espacio. Actividad 4: “Creamos un movimiento en conjunto” Descripción: En pequeños grupos, los niños elaboran una minisequencia de 5 a 6 movimientos utilizando tarjetas con imágenes o palabras sencillas (saltar, girar, estirar, tocar el suelo, caminar como un animal, equilibrio). Deben acordar: 1-El orden de los movimientos. 2-Quién inicia la secuencia. 3-La forma de moverse en conjunto. 4-La frase de apoyo que utilizarán (ej.: “Vamos juntos”, “Ahora yo”, “Te sigo”). Desarrollo: Los grupos practican su secuencia y luego la presentan al resto del curso, acompañados con música suave. El formador destaca la importancia del diálogo, los acuerdos y la escucha mutua. Propósitos pedagógicos: 1-Integrar habilidades motrices en una creación grupal. 2-Fortalecer comunicación asertiva al consensuar decisiones. 3-Impulsar creatividad cooperativa y expresión colectiva.

TIEMPO

1.45 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

Descripción del reto Los estudiantes deberán crear una secuencia conjunta de movimientos, pero solo podrán construirla mediante acuerdos verbales claros, amables y respetuosos. El objetivo no es solo lograr la secuencia, sino cómo se comunican para construirla. Indicaciones para el grupo 1-Formarse en grupos de 3 o 4. 2-El docente entrega 6 tarjetas con acciones (ej.: salto, giro, postura baja, equilibrio, desplazamiento lateral, estiramiento). 3-El grupo debe elegir 4 de ellas y ordenarlas para armar su secuencia. 4-Para tomar decisiones, solo pueden usar frases asertivas, como: 5-“Propongo que este movimiento vaya primero, ¿qué opinan?” 6-“No estoy seguro, ¿podemos intentarlo de nuevo?” 7-“Me siento más cómodo haciendo este movimiento, ¿podemos ajustarlo?” 8-“¿Te parece si lo hacemos más lento?” Una vez acordada la secuencia, deberán practicarla asegurándose de que todos entiendan lo que harán. Finalmente, presentan la secuencia al grupo. Lo que se evaluará del reto: ? Cómo formulan propuestas de manera respetuosa. ? Cómo expresan desacuerdo sin confrontación. ? Cómo escuchan y responden a las ideas de sus compañeros. ? Cómo logran acuerdos comunes. ? Que todos puedan explicar qué frase asertiva usaron durante el proceso. Evidencia visible de comunicación asertiva Al finalizar, cada grupo responde en voz alta o con una tarjeta: Propósito del reto Demostrar que la comunicación asertiva permite coordinar decisiones, mejorar el trabajo en equipo y crear movimientos colectivos de forma respetuosa y consciente.

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. “Respiración que comparte” (3–4 minutos) Objetivo: Disminuir la activación corporal y favorecer un clima de calma y escucha. Desarrollo: 1-Los estudiantes se colocan en círculo. 2-El docente guía 3 ciclos de respiración: 3-Inhalar profundo levantando los brazos. 4-Exhalar suave bajándolos lentamente. Después de cada respiración, un niño dice una frase corta y respetuosa sobre cómo se siente, por ejemplo: 1-“Me siento tranquilo ahora.” 2-“Necesito respirar más.” 3-“Estoy contento por lo que hice.” Enfoque asertivo: El grupo escucha sin interrumpir y reconoce la emoción expresada: “Gracias por compartirlo.” 2. “Estiramientos con mensajes amables” (4–5 minutos) Objetivo: Relajar musculatura mientras se practica expresión verbal positiva. Desarrollo: Mientras realizan estiramientos suaves (brazos, espalda, piernas), el docente propone frases que deben completar: 1-“Hoy me gustó cuando...” 2-“Agradezco a mi compañero porque...” 3-“Hoy aprendí que...” 4-“Me sentí bien cuando dijimos...” Cada frase se dice durante un estiramiento, lo que refuerza calma + comunicación respetuosa. Enfoque asertivo: Los niños expresan apreciaciones concretas sin juzgar: “Agradezco que me esperaste”, “Hoy aprendí a cooperar contigo”. 3. “La palabra suave” Objetivo: Reforzar escucha activa y mensajes claros. Desarrollo: 1-En círculo, el docente pasa una pelota suave (o un objeto pequeño). 2-Quien la recibe debe expresar una frase asertiva breve: 3-“Yo necesito...” 4-“Me sentí...” 5-“Yo pienso que...” 6-“Yo propongo...” Luego pasa la pelota a otro compañero. Normas: 1-Hablar con tono tranquilo. 2-Mensajes cortos y respetuosos. 3-Escuchar sin interrumpir. 4. “Cierre corporal: ‘Gracias con mi cuerpo’” (2 minutos) Objetivo: Integrar calma, lenguaje no verbal positivo y despedida respetuosa. Desarrollo: El docente invita a realizar un gesto que exprese agradecimiento hacia el grupo: 1-Una mano al corazón. 2-Una reverencia suave. 3-Un abrazo imaginario. 4-Un movimiento libre que exprese gratitud. Todos lo hacen a la vez y el docente cierra diciendo: “Gracias por compartir y escucharnos hoy.” 5. Autocuidado y salida consciente (1–2 minutos) Los estudiantes: Recogen materiales tranquilamente. 1-Se hidratan si lo necesitan. 2-Salen con pasos suaves, manteniendo el ambiente de calma. Propósitos pedagógicos de esta parte final 1-Facilitar el retorno al equilibrio físico y emocional. 2-Reforzar habilidades de comunicación asertiva (expresar emociones, pedir, agradecer, reconocer). 3-Promover escucha activa y respeto entre pares. 4-Fortalecer el autocontrol y la conciencia corporal.

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-25	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141363682	MATIAS BARRERA			Asistio
1146145871	JOHAN FELIPE BOHORQUEZ			Asistio
N37666762965	SEBASTIAN ELIAS CALDERON			Asistio
1028793030	BAIHOLEN DANIELA CAMACHO			Asistio
1141362691	THIAGO CAÑAS			Asistio
1028844805	MARIA SALOME CARREÑO			Asistio
1033823132	MARIA ISABEL CHALA			No asistio
1024606906	SARAY TATIANA ESPEJO			No asistio
1012469416	EMILY DAHIAM GALLEGO			No asistio
1011255350	SOFIA HERNANDEZ			Asistio
1012464811	SOFIA ALEXANDRA JOJOA			No asistio
1233514842	AILYN VERONICA LARA			Asistio
1233505255	JAIR DE JESUS LEON			No asistio
1019155125	KRYSTAL GISELL LOPEZ			Asistio
1121552912	JOHAN PAUL LOPEZ			Asistio
1031850460	CRYSTAL DAHYAN MENDOZA			Asistio
1012468042	IAN ALEJANDRO NAVIA			No asistio
1066298503	LUIS FABIAN OSPINO			No asistio
1021694061	ADRIAN JESUS PARRADO			No asistio
1233516349	ZOE MICHELLE RAMOS			Asistio
1240288455	MARIANA BERDUGO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

COGNITIVA :

Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.

PSICOSOCIAL :

Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.

LUDICA :

Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.

TEMA :

Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos

SUBTEMAS :

Desarrollar secuencias de movimientos coordinados y rítmicos, integrando desplazamientos, cambios de nivel y variaciones de velocidad, con énfasis en la sincronización corporal, el control postural y la conciencia del movimiento en el espacio.

IMPLEMENTACION :

espacio cabina

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
La sesión comenzará con un saludo dinámico y alegre, representando su energía. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán brevemente las normas de convivencia y seguridad, promoviendo la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo. ??? Movilidad articular: “Enciende tu cuerpo” 1-“Orejas despiertas”: movimientos laterales de cabeza como si quisieran escuchar sonidos escondidos. 2-“Alas suaves”: elevación y descenso de brazos como si fueran alas de un ave despertando. 3-“Tronco espiral”: giros suaves del tronco hacia ambos lados, como si observaran detrás del hombro. 4-“Rodillas saltarinas”: flexiones suaves como preparando un pequeño salto. 5-“Pies relámpago”: alternar puntas y talones rápidamente para activar piernas y tobillos. Propósitos pedagógicos: 1-Activar el cuerpo de manera progresiva y segura. 1-Conectar el movimiento con la percepción corporal. 3-Preparar física y emocionalmente para las actividades. ??? Juegos de activación corporal
Juego 1: “Figuras congeladas” Descripción: Los niños se desplazan libremente por el espacio. Cuando el formador dice una palabra (por ejemplo: “árbol”, “estrella”, “robot”), los niños deben formar una estatua o postura creativa relacionada. Variaciones: 1-Hacer las figuras con apoyo de música (música = moverse, silencio = congelarse). 2-Hacer figuras por parejas o tríos. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular la imaginación y la expresión corporal. 2-Trabajar inhibición motriz y autocontrol. 3-Fomentar el respeto por el tiempo de espera y el espacio del otro. Juego 2: “Colores que se mueven” Descripción: Cada niño recibe una tarjeta o cinta de un color. El formador explica que cada color representa una forma de moverse (por ejemplo: rojo = saltar, azul = deslizar, amarillo = marchar). Los niños se desplazan según su color y observan cómo otros se mueven diferente. Variaciones: 1-Cambiar tarjetas entre compañeros. 2-Los niños inventan nuevos movimientos para los colores. 3-Propósitos pedagógicos: 4-Comprender consignas y adaptarse a cambios. 5-Estimular la creatividad y la expresión. 6-Favorecer la interacción respetuosa y la observación. Juego 3: “El tren coordinado” Descripción: Los niños forman pequeños “trenes” de 3 o 4 integrantes. El niño que va al frente decide un movimiento (pasos largos, giros suaves, brazos arriba) y los demás lo siguen manteniendo coordinación. A la señal, cambia el líder. Variaciones: 1-Hacer trenes por niveles (alto, medio, bajo). 2-Incorporar ritmos (caminar lento, medio, rápido). Propósitos pedagógicos: 1-Fortalecer la coordinación en grupo. 2-Promover el liderazgo rotativo y el trabajo cooperativo. 3-Desarrollar la memoria motriz y la atención. Juego 4: “Nubes rápidas, nubes lentas” Descripción: El formador nombra dos tipos de nubes: 1-Nube lenta” ? moverse suave y despacio. 2-“Nube rápida” ? moverse ágil y ligero, sin correr. 3-Los niños deben cambiar su movimiento cada vez que escuchan el tipo de nube. Variaciones: 1-Incluir una tercera nube: “nube pesada” ? moverse como si costara avanzar. 2-Dejar que algunos niños sean quienes anuncien la nube. Propósitos pedagógicos: 1-Trabajar control corporal y adaptación al ritmo. 2-Fomentar la escucha activa. 3-Comprender cambios de intensidad en el movimiento. Juego 5: “Círculos mágicos de movimiento” Descripción: Se colocan aros o cuerdas formando “círculos mágicos” en el suelo. Al entrar en un círculo, los niños deben inventar una forma de moverse dentro (saltar, girar, marchar, estirar). Al salir, vuelven a caminar libremente hasta entrar en otro círculo. Variaciones: 1-Hacer círculos temáticos (círculo de saltos, círculo de equilibrio). 2-Los niños pueden invitar a un compañero a compartir su círculo. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular la creatividad motriz. 2-Desarrollar habilidades de equilibrio y control. 3-Fomentar el respeto por turnos y espacios compartidos. ??? Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes irán al baño para lavar manos y rostro. Luego tomarán un tiempo breve para hidratarse y conversar en calma, practicando hábitos de autocuidado y convivencia respetuosa.

TIEMPO
45 minutos

<div><div>FASE CENTRAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Actividad 1: “Caminos de movimiento y diálogo” Descripción: Los estudiantes recorren caminos marcados con cintas, conos o cuerdas. En cada tramo deben ejecutar un tipo de movimiento distinto, mientras expresan cómo se sienten y escuchan a su compañero. actividades 1-Camino ondulante: caminar con suaves desplazamientos laterales. 2-Camino de puntas: avanzar sobre puntas de pie con equilibrio. 3-Camino de gigante: pasos grandes con brazos arriba. 4-Camino de semilla: movimientos pequeños y recogidos, cerca del suelo. 5-Cada vez que terminan un camino, dicen una frase asertiva corta como: “Me sentí seguro aquí.” “Necesité más equilibrio.” “Me gustó cómo te moviste.” Variaciones: 1-Hacer los caminos en parejas, sincronizando movimientos. 2-Cambiar los caminos según ideas de los niños. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular el control corporal y la exploración rítmica. 2-Favorecer la escucha activa y la expresión verbal respetuosa. 3-Desarrollar la comunicación corporal al moverse junto a otro. Actividad 2: “Mini-estaciones cooperativas de niveles” Descripción: Se organiza un recorrido por estaciones trabajando niveles corporales (alto–medio–bajo). En cada estación, los niños deben ponerse de acuerdo para realizar juntos una transición. Estaciones nuevas: 1-Nube alta: brazos arriba ? paso largo ? giro suave. 2-Bosque medio: caminar agachados ? postura de tronco ? paso lateral. 3-Cueva baja: gateo ? túnel corporal ? estiramiento hacia adelante. 4-Piedra estable: equilibrio en un pie ? brazos cruzados ? cambio de pie. 5-Los niños expresan pequeñas consignas entre sí, como: “¿Vamos lento o rápido?” “Te sigo.” “Ahora es tu turno.” Uso de música: Cada cambio de estación se anuncia con sonidos breves (campana, tambor, maraca). 1-Propósitos pedagógicos: 2-Explorar transiciones entre niveles corporales de forma fluida. 3-Reforzar la comunicación asertiva al acordar movimientos. 4-Potenciar cooperación, turnos y autocontrol. Actividad 3: “Cintas que hablan” Descripción: Cada niño usa una cinta o lazo de colores para crear movimientos que representen ideas, sensaciones o mensajes. Se propone una secuencia nueva: 1-Secuencia sugerida: 2-Elevar la cinta y dibujar una línea en el aire. 3-Caminar mientras la cinta forma olas largas. 4-Agacharse y mover la cinta cerca del suelo. 5-Girar lento mientras la cinta rodea el cuerpo. 6-Finalizar con una pose personal que exprese un mensaje (“Estoy feliz”, “Estoy tranquilo”). Variaciones: 1-En parejas: uno crea un “mensaje con la cinta” y el otro lo interpreta. 2-Improvisación grupal en círculo, turnándose para mostrar un movimiento. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer la expresión no verbal y la comunicación emocional. 2-Promover la empatía al interpretar el movimiento del otro. 3-Estimular la creatividad y el uso del espacio. Actividad 4: “Construimos un movimiento juntos” Descripción: En grupos pequeños, los niños crean una minisecuencia colectiva de 5 a 6 movimientos a partir de tarjetas con imágenes o palabras simples (ej.: saltar, girar, estirar, tocar el suelo, caminar como animal, equilibrio). Deben ponerse de acuerdo sobre: 1-Orden de los movimientos. 2-Quién inicia. 3-Cómo moverse juntos. 4-Qué frase de apoyo usar (ej.: “Vamos juntos”, “Ahora yo”, “Te sigo”). Desarrollo: Los grupos practican su secuencia y luego la comparten con el resto, acompañados por música suave. El formador destaca el uso del diálogo, los acuerdos y la escucha. Propósitos pedagógicos: 1-Integrar habilidades motrices en una composición grupal. 2-Fortalecer la comunicación asertiva al decidir y acordar. 3-Estimular la creatividad cooperativa y la expresión colectiva.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>1:45 minutos</div></div>
<div><div>RETO :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>SE organizan Los estudiantes, en grupos de 3 o 4, deberán crear y superar una ruta de movimiento que combine elementos de las actividades de la parte central: 1-caminos corporales, 2-niveles (alto–medio–bajo), 3-movimientos con objetos (cinta, pañuelo o manos libres), 4-acuerdos grupales, 5-y una pequeña secuencia final colectiva. Cada grupo debe recorrer su ruta comunicándose con frases asertivas, tomando decisiones juntos y escuchando las ideas de todos. 1-Estructura del reto 2-Cada grupo diseña una ruta con 4 partes: 1. Camino creativo 1-Eligen un tipo de camino: 2-ondulante, 3-puntas, 4-gigante, 5-semilla,</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>15 minutos</div></div>
<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Actividad: “El Trono de las Palabras Asertivas” Descripción: Se forma un círculo con todos los niños sentados y un espacio libre en el centro. Un niño pasa al centro y se sienta en el “Trono de las Palabras Asertivas”. En lugar de únicamente decir cosas “bonitas”, los compañeros deberán expresarse usando frases asertivas, que combinan: ? una observación, ? un sentimiento o valoración positiva, ? y un mensaje claro y respetuoso.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>15 minutos</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141363682	MATIAS BARRERA			No asistio
1146145871	JOHAN FELIPE BOHORQUEZ			No asistio
N37666762965	SEBASTIAN ELIAS CALDERON			Asistio
1028793030	BAIHOLEN DANIELA CAMACHO			No asistio
1141362691	THIAGO CAÑAS			No asistio
1028844805	MARIA SALOME CARREÑO			No asistio
1033823132	MARIA ISABEL CHALA			No asistio
1024606906	SARAY TATIANA ESPEJO			Asistio
1012469416	EMILY DAHIAM GALLEGO			No asistio
1011255350	SOFIA HERNANDEZ			Asistio
1012464811	SOFIA ALEXANDRA JOJOA			Asistio
1233514842	AILYN VERONICA LARA			Asistio
1233505255	JAIR DE JESUS LEON			Asistio
1019155125	KRYSTAL GISELL LOPEZ			No asistio
1121552912	JOHAN PAUL LOPEZ			Asistio
1031850460	CRYSTAL DAHYAN MENDOZA			Asistio
1012468042	IAN ALEJANDRO NAVIA			Asistio
1066298503	LUIS FABIAN OSPINO			No asistio
1021694061	ADRIAN JESUS PARRADO			No asistio
1233516349	ZOE MICHELLE RAMOS			Asistio
1240288455	MARIANA BERDUGO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.
COGNITIVA : Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.
PSICOSOCIAL : Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.
LUDICA : Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.
TEMA : Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos
SUBTEMAS : Trabajar secuencias de posturas y transiciones corporales, incorporando destrezas básicas como saltos, giros, inversiones y ejercicios de flexibilidad, con énfasis en el desarrollo de la propiocepción, el control postural y la conciencia corporal.
IMPLEMENTACION : Espacios
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "La sesión comenzará con un saludo de bienvenida alegre y participativo, en el que los niños se presentarán mediante un gesto o movimiento corporal que exprese cómo se sienten. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán de forma breve las normas de convivencia y seguridad, reforzando la escucha activa, el respeto y la comunicación positiva entre compañeros. ? Movilidad articular: “Despierta tu cuerpo” • “Cuello curioso”: movimientos suaves de cabeza (sí – no – tal vez). • “Brazos parlantes”: movimientos circulares con brazos como si “dijeran hola”. • “Caderas bailarinas”: giros suaves con las manos en la cintura. • “Rodillas tambor”: flexo-extensión suave al ritmo de palmadas. • “Pies viajeros”: elevar talones y puntas, alternando el equilibrio. Propósitos pedagógicos: • Activar el cuerpo de forma progresiva y divertida. • Despertar la conciencia corporal a través del movimiento. • Favorecer la expresión corporal y la disposición para comunicarse. Juegos de activación corporal Juego 1: “Saludo corporal” Descripción: En parejas o pequeños grupos, los niños se desplazan libremente. Al escuchar una consigna, deben saludarse usando una parte del cuerpo distinta (codo con codo, rodilla con rodilla, hombro con hombro, etc.), acompañando el gesto con una sonrisa o una palabra amable. Variaciones: • Cambiar la forma de saludo (saltando, girando, en equilibrio). • Realizar saludos colectivos formando figuras grupales. Propósitos pedagógicos: • Fomentar la comunicación no verbal y la empatía. • Promover el contacto respetuoso y la escucha corporal. • Fortalecer vínculos positivos entre compañeros. - Juego 2: “Voces y movimientos” Descripción: El formador propone emociones o situaciones (alegría, sorpresa, calma, enojo) y los niños deben expresarlas con una postura o un movimiento, acompañándolas con una palabra o sonido que represente cómo se sienten. Variaciones: • Realizarlo por grupos para crear “esculturas emocionales”. • Agregar música que cambie de ritmo o tono. Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la comunicación emocional y corporal. • Fomentar la expresión asertiva de sentimientos. • Promover la empatía y la comprensión del otro.-- Juego 3: “Mensajes en movimiento” Descripción: Los niños forman un círculo. El formador inicia una secuencia de movimiento (por ejemplo, levantar brazos y girar) y “envía el mensaje” al compañero de al lado, quien lo repite y le agrega uno nuevo. La cadena continúa hasta completar el círculo. Variaciones: • Hacerlo con música o con ritmos de percusión corporal. • Crear secuencias por grupos y presentarlas al resto. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la atención, la memoria y la coordinación. • Desarrollar la comunicación en grupo. • Estimular la confianza y la expresión creativa. ? Juego 4: “Eco corporal” Descripción: El formador realiza un movimiento o postura y los niños deben imitarlo como si fueran un “eco”. Luego, un estudiante asume el rol de líder y propone su propio movimiento para que todos lo repitan. Variaciones: • Formar grupos con un líder rotativo. • Jugar con niveles (alto, medio, bajo). Propósitos pedagógicos: • Promover la escucha visual y corporal. • Fomentar la toma de turno y el respeto por el otro. • Desarrollar la atención y la empatía. Juego 5: “La isla del acuerdo” Descripción: El espacio se divide en “islas” marcadas con aros, conos o cuerdas. Al sonido de un tambor o palmada, los niños deben encontrar una isla y decidir en grupo una forma de moverse juntos (saltando, girando, caminando en equilibrio). Variaciones: • Cambiar el tamaño de las islas para favorecer la cooperación. • Pedir que antes de moverse, los niños lleguen a un “acuerdo de grupo”. Propósitos pedagógicos: • Estimular la toma de decisiones colectivas. • Fortalecer la comunicación asertiva y el consenso. • Desarrollar el trabajo en equipo y la convivencia. Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes serán guiados al baño para realizar actividades de higiene personal (lavado de manos y cara). Luego disfrutarán un breve receso para hidratarse y conversar en calma, practicando la comunicación respetuosa y el autocuidado en un entorno tranquilo y cooperativo."
TIEMPO 45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

"Actividad 1: “Secuencia rítmica con formas” Descripción: Los estudiantes exploran y comunican una secuencia simple de 4 movimientos corporales enlazados, acompañados por música suave o instrumental con ritmo marcado. El formador modela y dialoga con el grupo sobre cómo realizar cada movimiento con control y expresión. • Adoptan una postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Rotan el cuerpo 180° sobre su eje (derecha e izquierda). • Realizan un pequeño salto con ambos pies. • Descendien con suavidad hacia el suelo (flexibilidad). • Asumen posiciones como rana, montaña, pulga y barita, comunicando con su cuerpo fuerza y serenidad. • Intercambian turnos para guiar la secuencia y describir cómo se sienten al moverse. Variaciones: • Cambiar el ritmo de la música (lento vs rápido). • Repetir secuencias en parejas, imitando y escuchando el movimiento del otro. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la comunicación corporal y la escucha visual. • Integrar el ritmo, el equilibrio y la atención compartida. • Promover la expresión asertiva mediante el movimiento. Actividad 2: “Círculo de transiciones comunicadas” Descripción: Se organiza un circuito con estaciones. En cada estación los niños cooperan, observan y expresan cómo realizar la transición, promoviendo el diálogo corporal y verbal. El formador acompaña y orienta el recorrido destacando el respeto por el turno y la observación del compañero. Estaciones: 1. Postura de oso -? salto pequeño hacia adelante ? posición de estrella 2. Cuclillas ? giro ? estiramiento hacia arriba. 3. Apoyo de manos ? elevar una pierna (semi-invertida) ? bajar con control. 4. Plancha baja ? rodar lateralmente ? sentarse con brazos extendidos. Uso de música: Cada grupo escucha y responde al cambio de música para rotar de estación, reforzando la atención al sonido y la sincronía grupal. Propósitos pedagógicos: • Explorar transiciones entre niveles corporales de forma coordinada y consciente. • Desarrollar la comunicación asertiva en la toma de turno y cooperación. • Estimular el control corporal y la expresión compartida. Actividad 3: “Mensajes con pañuelos” Descripción: Cada estudiante expresa y comparte movimientos utilizando un pañuelo o tela ligera. A través de la música, comunican emociones, ritmo y coordinación, integrando posturas, transiciones y gestos que fluyen con el movimiento del pañuelo. Secuencia sugerida: • Iniciar de pie con el brazo arriba sosteniendo el pañuelo. • Girar mientras el pañuelo se desplaza en el aire. • Descender hacia el suelo (cuclillas o sentados). • Mover los brazos al ritmo de la música. • Elevarse con un salto suave y expresar cómo se sintieron. Variaciones: • Realizar la secuencia por parejas, escuchando e imitando los gestos del compañero. • Improvisar libremente para comunicar un mensaje corporal (alegría, calma, sorpresa). Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la conciencia espacial y expresiva. • Favorecer la comunicación no verbal y la empatía. • Promover la libertad de expresión y el respeto en el movimiento. Actividad 4: “Coreografía cooperativa” Descripción: Los estudiantes construyen y presentan una pequeña secuencia corporal de 6 a 8 movimientos, retomando lo trabajado. El formador invita a dialogar y decidir en grupo cómo coordinar los gestos y posturas para moverse en armonía. Secuencia base: • Postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Giro de 180° (derecha e izquierda). • Salto con ambos pies. • Estiramiento hacia el suelo. • Posición de rana. • Posición de montaña. • Posición de pulga. • Barita. • Inversión derecha e izquierda. Desarrollo: El formador guía al inicio, luego los grupos se comunican, acuerdan y practican su propia versión para presentarla al resto del grupo, usando frases de apoyo (“tú primero”, “ahora juntos”, “bien hecho”). Propósitos pedagógicos: • Integrar posturas, transiciones y habilidades motrices básicas. • Fortalecer la comunicación asertiva, la cooperación y la escucha. • Desarrollar la expresión corporal colectiva y el disfrute compartido.

TIEMPO

1:45

RETO :

ACTIVIDADES

"Reto: “Cadena de movimientos con comunicación asertiva” Descripción: En pequeños grupos de 3 o 4 integrantes, los estudiantes dialogan, acuerdan y construyen juntos una mini secuencia en cadena, donde cada niño propone y comunica un movimiento (postura, giro, salto o transición). La secuencia debe fluir y conectarse de un compañero a otro, como si el movimiento se “transmitiera” con energía y respeto, integrando la escucha y la expresión corporal asertiva. Ejemplo: • El estudiante 1 realiza una postura de equilibrio, mientras comunica verbalmente cuál será su movimiento. • El estudiante 2 continúa con un giro partiendo de esa postura. • El estudiante 3 transiciona hacia el suelo de manera fluida. • El estudiante 4 finaliza con una inversión simple (por ejemplo, levantar las piernas en el suelo). Luego, el grupo ensaya dialogando y haciendo retroalimentación positiva antes de presentar su secuencia frente a otro grupo."

TIEMPO

15 minutes

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

""“El espejo empático” Descripción: Por parejas, los niños se sientan uno frente al otro. Uno realiza un gesto o postura corporal suave (por ejemplo: una sonrisa, levantar un brazo, estirarse como gato, hacer una postura fuerte de brazos), y el otro debe imitarlo como si fuera su “espejo”. Luego cambian de rol. Se guíara una pequeña reflexión: -¿Cómo te sentiste al ser espejo de tu compañero? -¿Qué aprendiste de tu compañero hoy? -¿Qué te gustó que hiciera por ti o contigo durante la clase? -¿Cómo podemos ayudarnos más la próxima vez? Variación: Formar un gran círculo y compartir con el grupo una palabra o gesto que represente algo que valoraron de sus compañeros durante la clase. Propósitos de la parte final: -Desarrollar la empatía corporal y emocional. -Fomentar el reconocimiento positivo del otro. -Promover la escucha activa, el respeto y el cuidado mutuo. Cerrar la clase con un ambiente de afectividad y calma. -Realizar respiraciones profundas guiadas (inhalar por la nariz, exhalar por la boca), acompañadas de estiramientos suaves del tren superior e inferior. se realiza una refleccion grupal: ""Hoy trabajamos no solo con nuestros músculos, sino también con nuestros corazones. Ser fuerte también significa saber ayudar y cuidar a los demás. ¡Nos vemos en la próxima aventura corporal!"""

TIEMPO

15 minutes

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141363682	MATIAS BARRERA			Asistio
1146145871	JOHAN FELIPE BOHORQUEZ			Asistio
N37666762965	SEBASTIAN ELIAS CALDERON			Asistio
1028793030	BAIHOLEN DANIELA CAMACHO			Asistio
1141362691	THIAGO CAÑAS			Asistio
1028844805	MARIA SALOME CARREÑO			Asistio
1033823132	MARIA ISABEL CHALA			Asistio
1024606906	SARAY TATIANA ESPEJO			Asistio
1012469416	EMILY DAHIAM GALLEGO			Asistio
1011255350	SOFIA HERNANDEZ			No asistio
1012464811	SOFIA ALEXANDRA JOJOA			No asistio
1233514842	AILYN VERONICA LARA			Asistio
1233505255	JAIR DE JESUS LEON			No asistio
1019155125	KRYSTAL GISELL LOPEZ			Asistio
1121552912	JOHAN PAUL LOPEZ			No asistio
1031850460	CRYSTAL DAHYAN MENDOZA			Asistio
1012468042	IAN ALEJANDRO NAVIA			Asistio
1066298503	LUIS FABIAN OSPINO			Asistio
1021694061	ADRIAN JESUS PARRADO			Asistio
1233516349	ZOE MICHELLE RAMOS			No asistio
1240288455	MARIANA BERDUGO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	30
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.
COGNITIVA : Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.
PSICOSOCIAL : Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.
LUDICA : Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.
TEMA : Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos
SUBTEMAS : Trabajar secuencias de posturas y transiciones corporales, incorporando destrezas básicas como saltos, giros, inversiones y ejercicios de flexibilidad, con énfasis en el desarrollo de la propiocepción, el control postural y la conciencia corporal.
IMPLEMENTACION : Cabina de sonido
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "La sesión comenzará con un saludo de bienvenida alegre y participativo, en el que los niños se presentarán mediante un gesto o movimiento corporal que exprese cómo se sienten. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán de forma breve las normas de convivencia y seguridad, reforzando la escucha activa, el respeto y la comunicación positiva entre compañeros. ? Movilidad articular: “Despierta tu cuerpo” • “Cuello curioso”: movimientos suaves de cabeza (sí – no – tal vez). • “Brazos parlantes”: movimientos circulares con brazos como si “dijeran hola”. • “Caderas bailarinas”: giros suaves con las manos en la cintura. • “Rodillas tambor”: flexo- extensión suave al ritmo de palmadas. • “Pies viajeros”: elevar talones y puntas, alternando el equilibrio. Propósitos pedagógicos: • Activar el cuerpo de forma progresiva y divertida. • Despertar la conciencia corporal a través del movimiento. • Favorecer la expresión corporal y la disposición para comunicarse. Juegos de activación corporal Juego 1: “Saludo corporal” Descripción: En parejas o pequeños grupos, los niños se desplazan libremente. Al escuchar una consigna, deben saludarse usando una parte del cuerpo distinta (codo con codo, rodilla con rodilla, hombro con hombro, etc.), acompañando el gesto con una sonrisa o una palabra amable. Variaciones: • Cambiar la forma de saludo (saltando, girando, en equilibrio). • Realizar saludos colectivos formando figuras grupales. Propósitos pedagógicos: • Fomentar la comunicación no verbal y la empatía. • Promover el contacto respetuoso y la escucha corporal. • Fortalecer vínculos positivos entre compañeros. - Juego 2: “Voces y movimientos” Descripción: El formador propone emociones o situaciones (alegría, sorpresa, calma, enojo) y los niños deben expresarlas con una postura o un movimiento, acompañándolas con una palabra o sonido que represente cómo se sienten. Variaciones: • Realizarlo por grupos para crear “esculturas emocionales”. • Agregar música que cambie de ritmo o tono. Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la comunicación emocional y corporal. • Fomentar la expresión asertiva de sentimientos. • Promover la empatía y la comprensión del otro.-- Juego 3: “Mensajes en movimiento” Descripción: Los niños forman un círculo. El formador inicia una secuencia de movimiento (por ejemplo, levantar brazos y girar) y “envía el mensaje” al compañero de al lado, quien lo repite y le agrega uno nuevo. La cadena continúa hasta completar el círculo. Variaciones: • Hacerlo con música o con ritmos de percusión corporal. • Crear secuencias por grupos y presentarlas al resto. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la atención, la memoria y la coordinación. • Desarrollar la comunicación en grupo. • Estimular la confianza y la expresión creativa. ? Juego 4: “Eco corporal” Descripción: El formador realiza un movimiento o postura y los niños deben imitarlo como si fueran un “eco”. Luego, un estudiante asume el rol de líder y propone su propio movimiento para que todos lo repitan. Variaciones: • Formar grupos con un líder rotativo. • Jugar con niveles (alto, medio, bajo). Propósitos pedagógicos: • Promover la escucha visual y corporal. • Fomentar la toma de turno y el respeto por el otro. • Desarrollar la atención y la empatía. Juego 5: “La isla del acuerdo” Descripción: El espacio se divide en “islas” marcadas con aros, conos o cuerdas. Al sonido de un tambor o palmada, los niños deben encontrar una isla y decidir en grupo una forma de moverse juntos (saltando, girando, caminando en equilibrio). Variaciones: • Cambiar el tamaño de las islas para favorecer la cooperación. • Pedir que antes de moverse, los niños lleguen a un “acuerdo de grupo”. Propósitos pedagógicos: • Estimular la toma de decisiones colectivas. • Fortalecer la comunicación asertiva y el consenso. • Desarrollar el trabajo en equipo y la convivencia. Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes serán guiados al baño para realizar actividades de higiene personal (lavado de manos y cara). Luego disfrutarán un breve receso para hidratarse y conversar en calma, practicando la comunicación respetuosa y el autocuidado en un entorno tranquilo y cooperativo."
TIEMPO 45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

"Actividad 1: “Secuencia rítmica con formas” Descripción: Los estudiantes exploran y comunican una secuencia simple de 4 movimientos corporales enlazados, acompañados por música suave o instrumental con ritmo marcado. El formador modela y dialoga con el grupo sobre cómo realizar cada movimiento con control y expresión. • Adoptan una postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Rotan el cuerpo 180° sobre su eje (derecha e izquierda). • Realizan un pequeño salto con ambos pies. • Descendien con suavidad hacia el suelo (flexibilidad). • Asumen posiciones como rana, montaña, pulga y barita, comunicando con su cuerpo fuerza y serenidad. • Intercambian turnos para guiar la secuencia y describir cómo se sienten al moverse. Variaciones: • Cambiar el ritmo de la música (lento vs rápido). • Repetir secuencias en parejas, imitando y escuchando el movimiento del otro. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la comunicación corporal y la escucha visual. • Integrar el ritmo, el equilibrio y la atención compartida. • Promover la expresión asertiva mediante el movimiento. Actividad 2: “Círculo de transiciones comunicadas” Descripción: Se organiza un circuito con estaciones. En cada estación los niños cooperan, observan y expresan cómo realizar la transición, promoviendo el diálogo corporal y verbal. El formador acompaña y orienta el recorrido destacando el respeto por el turno y la observación del compañero. Estaciones: 1. Postura de oso -? salto pequeño hacia adelante ? posición de estrella 2. Cuclillas ? giro ? estiramiento hacia arriba. 3. Apoyo de manos ? elevar una pierna (semi-invertida) ? bajar con control. 4. Plancha baja ? rodar lateralmente ? sentarse con brazos extendidos. Uso de música: Cada grupo escucha y responde al cambio de música para rotar de estación, reforzando la atención al sonido y la sincronía grupal. Propósitos pedagógicos: • Explorar transiciones entre niveles corporales de forma coordinada y consciente. • Desarrollar la comunicación asertiva en la toma de turno y cooperación. • Estimular el control corporal y la expresión compartida. Actividad 3: “Mensajes con pañuelos” Descripción: Cada estudiante expresa y comparte movimientos utilizando un pañuelo o tela ligera. A través de la música, comunican emociones, ritmo y coordinación, integrando posturas, transiciones y gestos que fluyen con el movimiento del pañuelo. Secuencia sugerida: • Iniciar de pie con el brazo arriba sosteniendo el pañuelo. • Girar mientras el pañuelo se desplaza en el aire. • Descender hacia el suelo (cuclillas o sentados). • Mover los brazos al ritmo de la música. • Elevarse con un salto suave y expresar cómo se sintieron. Variaciones: • Realizar la secuencia por parejas, escuchando e imitando los gestos del compañero. • Improvisar libremente para comunicar un mensaje corporal (alegría, calma, sorpresa). Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la conciencia espacial y expresiva. • Favorecer la comunicación no verbal y la empatía. • Promover la libertad de expresión y el respeto en el movimiento. Actividad 4: “Coreografía cooperativa” Descripción: Los estudiantes construyen y presentan una pequeña secuencia corporal de 6 a 8 movimientos, retomando lo trabajado. El formador invita a dialogar y decidir en grupo cómo coordinar los gestos y posturas para moverse en armonía. Secuencia base: • Postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Giro de 180° (derecha e izquierda). • Salto con ambos pies. • Estiramiento hacia el suelo. • Posición de rana. • Posición de montaña. • Posición de pulga. • Barita. • Inversión derecha e izquierda. Desarrollo: El formador guía al inicio, luego los grupos se comunican, acuerdan y practican su propia versión para presentarla al resto del grupo, usando frases de apoyo (“tú primero”, “ahora juntos”, “bien hecho”). Propósitos pedagógicos: • Integrar posturas, transiciones y habilidades motrices básicas. • Fortalecer la comunicación asertiva, la cooperación y la escucha. • Desarrollar la expresión corporal colectiva y el disfrute compartido.

TIEMPO

1:45

RETO :

ACTIVIDADES

"Reto: “Cadena de movimientos con comunicación asertiva” Descripción: En pequeños grupos de 3 o 4 integrantes, los estudiantes dialogan, acuerdan y construyen juntos una mini secuencia en cadena, donde cada niño propone y comunica un movimiento (postura, giro, salto o transición). La secuencia debe fluir y conectarse de un compañero a otro, como si el movimiento se “transmitiera” con energía y respeto, integrando la escucha y la expresión corporal asertiva. Ejemplo: • El estudiante 1 realiza una postura de equilibrio, mientras comunica verbalmente cuál será su movimiento. • El estudiante 2 continúa con un giro partiendo de esa postura. • El estudiante 3 transiciona hacia el suelo de manera fluida. • El estudiante 4 finaliza con una inversión simple (por ejemplo, levantar las piernas en el suelo). Luego, el grupo ensaya dialogando y haciendo retroalimentación positiva antes de presentar su secuencia frente a otro grupo."

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Cierre físico y emocional de la clase -Estiramiento guiado + respiración: -Estiramientos suaves de brazos, piernas y espalda, acompañados de respiraciones profundas. -Se invita a los niños a cerrar los ojos y pensar en algo que disfrutaron de la clase. Se finaliza con una frase positiva, como: “Hoy movimos nuestro cuerpo con fuerza, ritmo y cuidado. Y también aprendimos a mirar al otro con respeto y a movernos en equipo. ¡Somos un gran grupo gimnástico!”"

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 30	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141363682	MATIAS BARRERA			Asistio
1146145871	JOHAN FELIPE BOHORQUEZ			Asistio
N37666762965	SEBASTIAN ELIAS CALDERON			Asistio
1028793030	BAIHOLEN DANIELA CAMACHO			Asistio
1141362691	THIAGO CAÑAS			No asistio
1028844805	MARIA SALOME CARREÑO			Asistio
1033823132	MARIA ISABEL CHALA			Asistio
1024606906	SARAY TATIANA ESPEJO			Asistio
1012469416	EMILY DAHIAM GALLEGO			Asistio
1011255350	SOFIA HERNANDEZ			No asistio
1012464811	SOFIA ALEXANDRA JOJOA			No asistio
1233514842	AILYN VERONICA LARA			No asistio
1233505255	JAIR DE JESUS LEON			No asistio
1019155125	KRYSTAL GISELL LOPEZ			No asistio
1121552912	JOHAN PAUL LOPEZ			No asistio
1031850460	CRYSTAL DAHYAN MENDOZA			Asistio
1012468042	IAN ALEJANDRO NAVIA			No asistio
1066298503	LUIS FABIAN OSPINO			Asistio
1021694061	ADRIAN JESUS PARRADO			Asistio
1233516349	ZOE MICHELLE RAMOS			Asistio
1240288455	MARIANA BERDUGO			No asistio

Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-04-25	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-05-02	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-05-09	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-05-16	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-05-23	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-05-30	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-06-06	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-06-13	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-06-20	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-07-18	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-07-25	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-08-15	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		GUSTAVO LANCHEROS No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-22	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2025-08-29	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
							psicosociales
2025-09-05	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-12	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-19	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-26	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-03	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-17	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-24	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-31	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-07	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-14	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-21	Viernes, 14:00:00, 17:00:00	Presencial	24		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales

Tec

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2025-04-24	Jueves, 14:00:00, 16:00:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-02	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-09	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-16	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-23	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-05-30	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-06	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-13	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-06-20	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-07-18	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-07-25	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-15	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-22	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-08-29	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
							psicosociales
2025-09-05	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-12	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-19	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-09-26	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-03	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-17	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-24	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-10-31	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Período cerrado (solo hasta día 1 del mes siguiente)		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-07	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-14	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2025-11-21	Viernes, 07:30:00, 10:30:00	Presencial	15		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-27	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

COGNITIVA :
Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.

LUDICA :
Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.

TEMA :
Desarrollo de una secuencia gimnástica que integre de forma coordinada destrezas fundamentales como inversiones, giros y saltos.

SUBTEMAS :
Elaborar secuencias de movimientos rítmicos y coordinados que incluyan desplazamientos, cambios de nivel y variaciones de velocidad, priorizando la sincronización corporal, el control postural y la percepción del movimiento en el espacio.

IMPLEMENTACION :
cabina espacio

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
"La jornada comenzará con un saludo dinámico que invite a los estudiantes a expresar su energía de forma positiva. A continuación, se registrará la asistencia y se recordarán de manera breve las normas de convivencia y seguridad, promoviendo la empatía, la escucha y el respeto entre todos. Activación corporal: “Despierta tu movimiento” 1. “Cabeza exploradora”: movimientos suaves de cabeza hacia arriba, abajo y a los lados, como si observaran distintos puntos del espacio. 2. “Hombros navegantes”: círculos lentos hacia adelante y atrás para liberar tensión. 3. “Cintura serpenteante”: ondulaciones laterales del tronco para activar la zona media. 4. “Tobillos viajeros”: giros de tobillos alternados, simulando preparar un “camino”. 5. “Saltitos de nube”: pequeños rebotes en el lugar para activar el cuerpo de forma progresiva. Propósitos pedagógicos 1-Preparar el cuerpo de forma gradual y segura. 2-Conectar la movilidad con la percepción corporal. 3-Generar disposición física y emocional para las actividades siguientes. Juegos de activación corporal Juego 1: “Sombras creativas” Descripción: En parejas, un niño realiza movimientos variados (subir brazos, girar, inclinarse), y el compañero actúa como su “sombra”, imitándolo lo mejor posible. Cambian roles cada minuto. Variaciones: 1- Realizarlo con diferentes niveles (alto, medio, bajo). 2-Hacerlo con música para cambiar la velocidad de los movimientos. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer la concentración y la coordinación. 2-Promover la empatía y la interacción respetuosa. 3-Estimular la creatividad y la expresión corporal. Juego 2: “Animales en movimiento” Descripción: El formador menciona un animal (gato, canguro, serpiente, ave), y los niños deben moverse imitando su forma de desplazarse. Variaciones: 1-Añadir animales inventados por los propios niños. 2-Cambiar el ritmo: animal rápido, lento o pausado. Propósitos pedagógicos: 1-Desarrollar la imaginación y el juego simbólico. 2-Trabajar la inhibición y el control de movimientos. 3-Fomentar la observación y el respeto por los movimientos de otros. Juego 3: “Caminos invisibles” Descripción: El docente traza “caminos imaginarios” en el aire (zigzag, espiral, recto, curvas) y los niños deben desplazarse siguiendo esas trayectorias en el espacio. Variaciones: 1-Los niños inventan nuevos caminos. 2-Realizar caminos con diferentes velocidades. Propósitos pedagógicos: 1-Desarrollar orientación espacial. 2-Estimular la atención y la memoria motriz. 3-Fomentar la participación y las propuestas grupales. Juego 4: “Ritmos viajeros” Descripción: El formador utiliza un tambor o palmas para marcar tres ritmos: 1-Lento: caminar suave. 2-Medio: paso activo. 3-Rápido: movimiento ágil sin correr. 4-Los niños deben ajustar su desplazamiento según el ritmo que escuchan. Variaciones: 1-Usar instrumentos diferentes o sonidos del cuerpo (chasquidos, golpes suaves). 2-Permitir que algunos estudiantes marquen el ritmo. Propósitos pedagógicos: 1-Trabajar adaptación al ritmo y control corporal. 2-Potenciar la escucha activa. 3-Explorar cambios de intensidad y velocidad en el movimiento. Juego 5: “Estaciones de movimiento” Descripción: Se distribuyen cuatro zonas marcadas en el suelo. Cada estación propone una acción (saltar, girar, marchar, estirar). Los niños se desplazan libremente y, al entrar en una estación, realizan su movimiento antes de pasar a otra. Variaciones: 1-Crear estaciones inventadas por el grupo. 2-Realizar estaciones en parejas o tríos. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar la creatividad y la autonomía. 2-Desarrollar habilidades de equilibrio y control. 3-Practicar el respeto de turnos y espacios compartidos. Receso y autocuidado Tras la activación, los niños acudirán al baño para lavarse manos y rostro. Luego tendrán un breve momento para hidratarse, respirar con calma y conversar de manera respetuosa, reforzando hábitos de autocuidado y convivencia positiva."

TIEMPO
45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

" "Rutas de movimiento y conversación" Descripción: Los estudiantes avanzan por diferentes recorridos señalizados con cintas, conos o cuerdas. En cada tramo realizan un tipo de desplazamiento y, al finalizar, expresan cómo se sintieron mientras escuchan a su compañero. Propuestas de movimientos: 1-Ruta serpenteante: caminar con desplazamientos laterales suaves. 2-Ruta en puntas: avanzar sobre la punta de los pies manteniendo el equilibrio. 3-Ruta gigante: pasos amplios con brazos extendidos hacia arriba. 3-Ruta semilla: movimientos pequeños, compactos y cerca del suelo. Al terminar cada ruta, dicen una frase corta como: 1-"Aquí me sentí seguro." 2-"Necesité más equilibrio." 3-"Me gustó tu manera de moverte." Variaciones: 1-Realizar los recorridos en parejas, sincronizando los movimientos. 2-Permitir que los niños ideen nuevas rutas o cambien su forma de moverse. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar control corporal y exploración rítmica. 2-Estimular la escucha activa y la expresión verbal respetuosa. 3-Desarrollar comunicación corporal en interacción con otro. Actividad 2: "Estaciones cooperativas de niveles" Descripción: Se organiza un circuito con estaciones que trabajan los niveles alto, medio y bajo. En cada una, los niños deben acordar cómo realizar juntos una transición coordinada. Estaciones propuestas: 1-Nube alta: brazos elevados ? paso largo ? giro suave. 2-Bosque medio: caminar agachados ? postura de tronco ? paso lateral. 3-Cueva baja: gatear ? formar un túnel corporal ? estirar hacia adelante. 3-Piedra firme: equilibrio en un pie ? brazos cruzados ? cambio de apoyo. Durante las transiciones se animan a usar frases como: 1-"¿Prefieres hacerlo lento o rápido?" 2-"Te sigo." 3-"Ahora vas tú." Uso de sonido: Cada cambio de estación se anuncia con un sonido corto (campana, tambor o maraca). Propósitos pedagógicos: 1-Explorar transiciones fluidas entre distintos niveles corporales. 2-Reforzar comunicación asertiva al acordar movimientos. 3-Potenciar cooperación, toma de turnos y autocontrol. Actividad 3: "Cintas con mensaje" Descripción: Cada niño utiliza una cinta o lazo para crear movimientos que representen ideas, emociones o sensaciones. Se propone una nueva secuencia guiada: Secuencia sugerida: 1-Levantar la cinta y dibujar una línea en el aire. 2-Caminar mientras se forman ondas amplias. 3-Agacharse y mover la cinta pegada al suelo. 4-Girar lentamente dejando que la cinta rodee el cuerpo. 5-Finalizar con una pose personal que exprese un mensaje ("Estoy feliz", "Estoy tranquilo"). Variaciones: 1-En parejas: uno crea el "mensaje con la cinta" y el otro lo interpreta. 2-Ronda grupal donde cada niño improvisa un movimiento por turnos. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer expresión no verbal y comunicación emocional. 2-Promover empatía al interpretar el movimiento ajeno. 3-Estimular creatividad y uso amplio del espacio. Actividad 4: "Creamos un movimiento en conjunto" Descripción: En pequeños grupos, los niños elaboran una minisequencia de 5 a 6 movimientos utilizando tarjetas con imágenes o palabras sencillas (saltar, girar, estirar, tocar el suelo, caminar como un animal, equilibrio). Deben acordar: 1-El orden de los movimientos. 2-Quién inicia la secuencia. 3-La forma de moverse en conjunto. 4-La frase de apoyo que utilizarán (ej.: "Vamos juntos", "Ahora yo", "Te sigo"). Desarrollo: Los grupos practican su secuencia y luego la presentan al resto del curso, acompañados con música suave. El formador destaca la importancia del diálogo, los acuerdos y la escucha mutua. Propósitos pedagógicos: 1-Integrar habilidades motrices en una creación grupal. 2-Fortalecer comunicación asertiva al consensuar decisiones. 3-Impulsar creatividad cooperativa y expresión colectiva."

TIEMPO

1:45 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

"Descripción del reto Los estudiantes deberán crear una secuencia conjunta de movimientos, pero solo podrán construirla mediante acuerdos verbales claros, amables y respetuosos. El objetivo no es solo lograr la secuencia, sino cómo se comunican para construirla. Indicaciones para el grupo 1-Formarse en grupos de 3 o 4. 2-El docente entrega 6 tarjetas con acciones (ej.: salto, giro, postura baja, equilibrio, desplazamiento lateral, estiramiento). 3-El grupo debe elegir 4 de ellas y ordenarlas para armar su secuencia. 4-Para tomar decisiones, solo pueden usar frases asertivas, como: 5-"Propongo que este movimiento vaya primero, ¿qué opinan?" 6-"No estoy seguro, ¿podemos intentarlo de nuevo?" 7-"Me siento más cómodo haciendo este movimiento, ¿podemos ajustarlo?" 8-"¿Te parece si lo hacemos más lento?" Una vez acordada la secuencia, deberán practicarla asegurándose de que todos entiendan lo que harán. Finalmente, presentan la secuencia al grupo. Lo que se evaluará del reto: ? Cómo formulan propuestas de manera respetuosa. ? Cómo expresan desacuerdo sin confrontación. ? Cómo escuchan y responden a las ideas de sus compañeros. ? Cómo logran acuerdos comunes. ? Que todos puedan explicar qué frase asertiva usaron durante el proceso. Evidencia visible de comunicación asertiva Al finalizar, cada grupo responde en voz alta o con una tarjeta: Propósito del reto Demostrar que la comunicación asertiva permite coordinar decisiones, mejorar el trabajo en equipo y crear movimientos colectivos de forma respetuosa y consciente."

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"1. "Respiración que comparte" (3–4 minutos) Objetivo: Disminuir la activación corporal y favorecer un clima de calma y escucha. Desarrollo: 1-Los estudiantes se colocan en círculo. 2-El docente guía 3 ciclos de respiración: 3-Inhalar profundo levantando los brazos. 4-Exhalar suave bajándolos lentamente. Después de cada respiración, un niño dice una frase corta y respetuosa sobre cómo se siente, por ejemplo: 1-"Me siento tranquilo ahora." 2-"Necesito respirar más." 3-"Estoy contento por lo que hice." Enfoque asertivo: El grupo escucha sin interrumpir y reconoce la emoción expresada: "Gracias por compartirlo." 2. "Estiramientos con mensajes amables" (4–5 minutos) Objetivo: Relajar musculatura mientras se practica expresión verbal positiva. Desarrollo: Mientras realizan estiramientos suaves (brazos, espalda, piernas), el docente propone frases que deben completar: 1-"Hoy me gustó cuando..." 2-"Agradezco a mi compañero porque..." 3-"Hoy aprendí que..." 4-"Me sentí bien cuando dijimos..." Cada frase se dice durante un estiramiento, lo que refuerza calma + comunicación respetuosa. Enfoque asertivo: Los niños expresan apreciaciones concretas sin juzgar: "Agradezco que me esperaste", "Hoy aprendí a cooperar contigo". 3. "La palabra suave" Objetivo: Reforzar escucha activa y mensajes claros. Desarrollo: 1-En círculo, el docente pasa una pelota suave (o un objeto pequeño). 2-Quien la recibe debe expresar una frase asertiva breve: 3-"Yo necesito..." 4-"Me sentí..." 5-"Yo pienso que..." 6-"Yo propongo..." Luego pasa la pelota a otro compañero. Normas: 1-Hablar con tono tranquilo. 2-Mensajes cortos y respetuosos. 3-Escuchar sin interrumpir. 4. "Cierre corporal: 'Gracias con mi cuerpo'" (2 minutos) Objetivo: Integrar calma, lenguaje no verbal positivo y despedida respetuosa. Desarrollo: El docente invita a realizar un gesto que exprese agradecimiento hacia el grupo: 1-Una mano al corazón. 2-Una reverencia suave. 3-Un abrazo imaginario. 4-Un movimiento libre que exprese gratitud. Todos lo hacen a la vez y el docente cierra diciendo: "Gracias por compartir y escucharnos hoy." 5. Autocuidado y salida consciente (1–2 minutos) Los estudiantes: Recogen materiales tranquilamente. 1-Se hidratan si lo necesitan. 2-Salen con pasos suaves, manteniendo el ambiente de calma. Propósitos pedagógicos de esta parte final 1-Facilitar el retorno al equilibrio físico y emocional. 2-Reforzar habilidades de comunicación asertiva (expresar emociones, pedir, agradecer, reconocer). 3-Promover escucha activa y respeto entre pares. 4-Fortalecer el autocontrol y la conciencia corporal."

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

COGNITIVA :

Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.

PSICOSOCIAL :

Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.

LUDICA :

Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.

TEMA :

Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos

SUBTEMAS :

Desarrollar secuencias de movimientos coordinados y rítmicos, integrando desplazamientos, cambios de nivel y variaciones de velocidad, con énfasis en la sincronización corporal, el control postural y la conciencia del movimiento en el espacio.

IMPLEMENTACION :

espacio cabina

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
"La sesión comenzará con un saludo dinámico y alegre, representando su energía. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán brevemente las normas de convivencia y seguridad, promoviendo la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo. ??? Movilidad articular: “Enciende tu cuerpo” 1-“Orejas despiertas”: movimientos laterales de cabeza como si quisieran escuchar sonidos escondidos. 2-“Alas suaves”: elevación y descenso de brazos como si fueran alas de un ave despertando. 3-“Tronco espiral”: giros suaves del tronco hacia ambos lados, como si observaran detrás del hombro. 4-“Rodillas saltarinas”: flexiones suaves como preparando un pequeño salto. 5-“Pies relámpago”: alternar puntas y talones rápidamente para activar piernas y tobillos. Propósitos pedagógicos: 1-Activar el cuerpo de manera progresiva y segura. 1-Conectar el movimiento con la percepción corporal. 3-Preparar física y emocionalmente para las actividades. ??? Juegos de activación corporal Juego 1: “Figuras congeladas” Descripción: Los niños se desplazan libremente por el espacio. Cuando el formador dice una palabra (por ejemplo: “árbol”, “estrella”, “robot”), los niños deben formar una estatua o postura creativa relacionada. Variaciones: 1-Hacer las figuras con apoyo de música (música = moverse, silencio = congelarse). 2-Hacer figuras por parejas o tríos. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular la imaginación y la expresión corporal. 2-Trabajar inhibición motriz y autocontrol. 3-Fomentar el respeto por el tiempo de espera y el espacio del otro. Juego 2: “Colores que se mueven” Descripción: Cada niño recibe una tarjeta o cinta de un color. El formador explica que cada color representa una forma de moverse (por ejemplo: rojo = saltar, azul = deslizar, amarillo = marchar). Los niños se desplazan según su color y observan cómo otros se mueven diferente. Variaciones: 1-Cambiar tarjetas entre compañeros. 2-Los niños inventan nuevos movimientos para los colores. 3-Propósitos pedagógicos: 4-Comprender consignas y adaptarse a cambios. 5-Estimular la creatividad y la expresión. 6-Favorecer la interacción respetuosa y la observación. Juego 3: “El tren coordinado” Descripción: Los niños forman pequeños “trenes” de 3 o 4 integrantes. El niño que va al frente decide un movimiento (pasos largos, giros suaves, brazos arriba) y los demás lo siguen manteniendo coordinación. A la señal, cambia el líder. Variaciones: 1-Hacer trenes por niveles (alto, medio, bajo). 2-Incorporar ritmos (caminar lento, medio, rápido). Propósitos pedagógicos: 1-Fortalecer la coordinación en grupo. 2-Promover el liderazgo rotativo y el trabajo cooperativo. 3-Desarrollar la memoria motriz y la atención. Juego 4: “Nubes rápidas, nubes lentas” Descripción: El formador nombra dos tipos de nubes: 1-Nube lenta” ? moverse suave y despacio. 2-“Nube rápida” ? moverse ágil y ligero, sin correr. 3-Los niños deben cambiar su movimiento cada vez que escuchan el tipo de nube. Variaciones: 1-Incluir una tercera nube: “nube pesada” ? moverse como si costara avanzar. 2-Dejar que algunos niños sean quienes anuncien la nube. Propósitos pedagógicos: 1-Trabajar control corporal y adaptación al ritmo. 2-Fomentar la escucha activa. 3-Comprender cambios de intensidad en el movimiento. Juego 5: “Círculos mágicos de movimiento” Descripción: Se colocan aros o cuerdas formando “círculos mágicos” en el suelo. Al entrar en un círculo, los niños deben inventar una forma de moverse dentro (saltar, girar, marchar, estirar). Al salir, vuelven a caminar libremente hasta entrar en otro círculo. Variaciones: 1-Hacer círculos temáticos (círculo de saltos, círculo de equilibrio). 2-Los niños pueden invitar a un compañero a compartir su círculo. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular la creatividad motriz. 2-Desarrollar habilidades de equilibrio y control. 3-Fomentar el respeto por turnos y espacios compartidos. ??? Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes irán al baño para lavar manos y rostro. Luego tomarán un tiempo breve para hidratarse y conversar en calma, practicando hábitos de autocuidado y convivencia respetuosa."

TIEMPO
45 minutos

<p>FASE CENTRAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>"Actividad 1: “Caminos de movimiento y diálogo” Descripción: Los estudiantes recorren caminos marcados con cintas, conos o cuerdas. En cada tramo deben ejecutar un tipo de movimiento distinto, mientras expresan cómo se sienten y escuchan a su compañero. actividades 1-Camino ondulante: caminar con suaves desplazamientos laterales. 2-Camino de puntas: avanzar sobre puntas de pie con equilibrio. 3-Camino de gigante: pasos grandes con brazos arriba. 4-Camino de semilla: movimientos pequeños y recogidos, cerca del suelo. 5-Cada vez que terminan un camino, dicen una frase asertiva corta como: “Me sentí seguro aquí.” “Necesité más equilibrio.” “Me gustó cómo te moviste.” Variaciones: 1-Hacer los caminos en parejas, sincronizando movimientos. 2-Cambiar los caminos según ideas de los niños. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular el control corporal y la exploración rítmica. 2-Favorecer la escucha activa y la expresión verbal respetuosa. 3-Desarrollar la comunicación corporal al moverse junto a otro. Actividad 2: “Mini-estaciones cooperativas de niveles” Descripción: Se organiza un recorrido por estaciones trabajando niveles corporales (alto–medio–bajo). En cada estación, los niños deben ponerse de acuerdo para realizar juntos una transición. Estaciones nuevas: 1-Nube alta: brazos arriba ? paso largo ? giro suave. 2-Bosque medio: caminar agachados ? postura de tronco ? paso lateral. 3-Cueva baja: gateo ? túnel corporal ? estiramiento hacia adelante. 4-Piedra estable: equilibrio en un pie ? brazos cruzados ? cambio de pie. 5-Los niños expresan pequeñas consignas entre sí, como: “¿Vamos lento o rápido?” “Te sigo.” “Ahora es tu turno.” Uso de música: Cada cambio de estación se anuncia con sonidos breves (campana, tambor, maraca). 1-Propósitos pedagógicos: 2-Explorar transiciones entre niveles corporales de forma fluida. 3-Reforzar la comunicación asertiva al acordar movimientos. 4-Potenciar cooperación, turnos y autocontrol. Actividad 3: “Cintas que hablan” Descripción: Cada niño usa una cinta o lazo de colores para crear movimientos que representen ideas, sensaciones o mensajes. Se propone una secuencia nueva: 1-Secuencia sugerida: 2-Elevar la cinta y dibujar una línea en el aire. 3-Caminar mientras la cinta forma olas largas. 4-Agacharse y mover la cinta cerca del suelo. 5-Girar lento mientras la cinta rodea el cuerpo. 6-Finalizar con una pose personal que exprese un mensaje (“Estoy feliz”, “Estoy tranquilo”). Variaciones: 1-En parejas: uno crea un “mensaje con la cinta” y el otro lo interpreta. 2-Improvisación grupal en círculo, turnándose para mostrar un movimiento. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer la expresión no verbal y la comunicación emocional. 2-Promover la empatía al interpretar el movimiento del otro. 3-Estimular la creatividad y el uso del espacio. Actividad 4: “Construimos un movimiento juntos” Descripción: En grupos pequeños, los niños crean una minisecuencia colectiva de 5 a 6 movimientos a partir de tarjetas con imágenes o palabras simples (ej.: saltar, girar, estirar, tocar el suelo, caminar como animal, equilibrio). Deben ponerse de acuerdo sobre: 1-Orden de los movimientos. 2-Quién inicia. 3-Cómo moverse juntos. 4-Qué frase de apoyo usar (ej.: “Vamos juntos”, “Ahora yo”, “Te sigo”). Desarrollo: Los grupos practican su secuencia y luego la comparten con el resto, acompañados por música suave. El formador destaca el uso del diálogo, los acuerdos y la escucha. Propósitos pedagógicos: 1-Integrar habilidades motrices en una composición grupal. 2-Fortalecer la comunicación asertiva al decidir y acordar. 3-Estimular la creatividad cooperativa y la expresión colectiva."</p> <p>TIEMPO</p> <p>1:45 minutos</p> <p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>"SE organizan Los estudiantes, en grupos de 3 o 4, deberán crear y superar una ruta de movimiento que combine elementos de las actividades de la parte central: 1-caminos corporales, 2-niveles (alto–medio–bajo), 3-movimientos con objetos (cinta, pañuelo o manos libres), 4-acuerdos grupales, 5-y una pequeña secuencia final colectiva. Cada grupo debe recorrer su ruta comunicándose con frases asertivas, tomando decisiones juntos y escuchando las ideas de todos. 1-Estructura del reto 2-Cada grupo diseña una ruta con 4 partes: 1. Camino creativo 1-Eligen un tipo de camino: 2-ondulante, 3-puntas, 4-gigante, 5-semilla, "</p> <p>TIEMPO</p> <p>15 minutos</p> <p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>"Actividad: “El Trono de las Palabras Asertivas” Descripción: Se forma un círculo con todos los niños sentados y un espacio libre en el centro. Un niño pasa al centro y se sienta en el “Trono de las Palabras Asertivas”. En lugar de únicamente decir cosas “bonitas”, los compañeros deberán expresarse usando frases asertivas, que combinan: ? una observación, ? un sentimiento o valoración positiva, ? y un mensaje claro y respetuoso."</p> <p>TIEMPO</p> <p>15 minutos</p>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030703613	ALISSE DALENN A ANGEL			Asistio
1141363285	KEINER DARELL ANGULO			Asistio
1141366030	GERONIMO BELTRAN			Asistio
1146143595	WILLIAM GERONIMO CASTILLO			No asistio
1222219515	OWEN STEPH CASTILLO			Asistio
1143469236	ANGELITH SOFIA CERVANTES			No asistio
1028728414	SALOME ANTONELLA COGOLLOS			Asistio
1048332177	DILAN DAVID CONTRERAS			Asistio
1146144354	ZAIRA MILETH DOMINGUEZ			No asistio
1146145120	EMILY GALEANO			No asistio
1025562543	MAILY GABRIELA GALINDO			No asistio
1233513679	VALERY SOFIA GALINDO			Asistio
1233515874	MATIAS FELIPE GONZALEZ			Asistio
1041997012	AHILYN ANDREA HERRERA			Asistio
1030704145	ASHLEY SOFIA JOYA			Asistio
1030697950	ISAAC JOEL LEAL			Asistio
1014313136	MAHIA SOFIA MEDINA			Asistio
1025079726	HELEN XIOMARA OCHOA			No asistio
1013154411	EMILY VICTORIA PARADA			Asistio
1052359289	DYLAN MATIAS PARRA			No asistio
1011255227	EYDAN EMMANUEL PEREZ			No asistio
1141364264	ARON ALEJANDRO ALONSO			Asistio
1010848035	ERICK SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1188971636	JOSE ALEJANDRO SOTO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

COGNITIVA :

Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.

PSICOSOCIAL :

Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.

LUDICA :

Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.

TEMA :

Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos

SUBTEMAS :

Desarrollar secuencias de movimientos coordinados y rítmicos, integrando desplazamientos, cambios de nivel y variaciones de velocidad, con énfasis en la sincronización corporal, el control postural y la conciencia del movimiento en el espacio.

IMPLEMENTACION :

cabina espacio

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
"La sesión comenzará con un saludo dinámico y alegre, representando su energía. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán brevemente las normas de convivencia y seguridad, promoviendo la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo. ??? Movilidad articular: “Despierta tu energía” “Cabeza exploradora”: movimientos suaves de cabeza hacia diferentes direcciones, como si observaran su entorno. “Hombros viajeros”: encogimientos y giros alternados, imaginando que los hombros viajan hacia adelante y atrás. “Columna serpenteante”: ondulaciones suaves del tronco hacia los lados y al frente. “Tobillos danzarines”: círculos con los tobillos, primero en un pie, luego en el otro. “Cuerpo elástico”: estiramientos combinados con respiraciones profundas, como si se “despertara” cada parte del cuerpo. Propósitos pedagógicos: Activar las articulaciones y la circulación de forma lúdica y segura. Desarrollar la conciencia del cuerpo y la movilidad global. Favorecer la disposición corporal y emocional para la clase. ??? Juegos de activación corporal Juego 1: “Siluetas en acción” Descripción: Por parejas, uno adopta una postura y el otro debe copiarla como si fuera su “sombra”. Luego cambian roles. El formador puede añadir variaciones (posturas grandes, pequeñas, rápidas, lentas). Variaciones: 1-Realizar las siluetas al ritmo de música. 2-Hacer figuras grupales con tres o más compañeros. Propósitos pedagógicos: 1-Potenciar la observación, la coordinación y la atención. 2-Promover el trabajo cooperativo y el respeto del turno. 3-Desarrollar la expresión corporal a través de la imitación. Juego 2: “Caminos de emociones” Descripción: El espacio se divide en zonas que representan distintas emociones (alegría, calma, enojo, sorpresa). Los niños se desplazan y, al entrar en una zona, deben moverse y expresarse según la emoción correspondiente. Variaciones: 1-Acompañar con música que cambie de tono y ritmo. 2-Los niños pueden inventar nuevas “zonas emocionales”. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar la identificación y expresión de emociones. 2-Estimular la creatividad y la autorregulación emocional. 3-Promover la empatía y la lectura corporal de los otros. Juego 3: “Cadena de movimientos” Descripción: Un estudiante inicia con un movimiento corto (por ejemplo, un salto o giro). El siguiente repite el movimiento y añade otro. La secuencia se va haciendo más larga hasta que todos hayan participado. Variaciones: 1-Hacerlo con acompañamiento musical. 2-Dividir el grupo en equipos para crear distintas secuencias. Propósitos pedagógicos: 1-Desarrollar la memoria motriz y la coordinación. 2-Fomentar la atención y el trabajo cooperativo. Estimular la creatividad colectiva. Juego 4: “Semáforo corporal” Descripción: El formador da consignas con colores: 1-Rojo = detenerse y mantener una postura congelada. 2-Amarillo = moverse lentamente. 3-Verde = moverse libremente por el espacio. Variaciones: 1-Incorporar nuevos colores con diferentes acciones (por ejemplo, azul = moverse como si estuvieran bajo el agua). 2-Permitir que los niños inventen nuevas reglas del “semáforo”. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer el autocontrol y la atención. 2-Promover la escucha activa y la respuesta corporal rápida. 3-Desarrollar la conciencia del movimiento en el espacio compartido. Juego 5: “Puentes y túneles” Descripción: Los niños, en grupos pequeños, construyen figuras corporales que sirvan como “puentes” o “túneles” por donde otros puedan pasar. Luego se cambian los roles. Variaciones: 1-Realizar figuras con distintos niveles (de pie, en cuclillas, en el suelo). 2-Integrar objetos (aros, cuerdas) como parte de las estructuras. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar la cooperación y la creatividad grupal. 2-Desarrollar la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Estimular la comunicación corporal y el respeto físico entre compañeros. ??? Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes serán guiados al baño para realizar el lavado de manos y rostro. Luego disfrutarán un breve receso para hidratarse y conversar en calma, practicando hábitos de autocuidado, cortesía y convivencia positiva."

TIEMPO
45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

"Actividad 1: “Secuencia rítmica con formas” Descripción: Los estudiantes exploran y comunican una secuencia simple de 4 movimientos corporales enlazados, acompañados por música suave o instrumental con ritmo marcado. El formador modela y dialoga con el grupo sobre cómo realizar cada movimiento con control y expresión. • Adoptan una postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Rotan el cuerpo 180° sobre su eje (derecha e izquierda). • Realizan un pequeño salto con ambos pies. • Descendien con suavidad hacia el suelo (flexibilidad). • Asumen posiciones como rana, montaña, pulga y barita, comunicando con su cuerpo fuerza y serenidad. • Intercambian turnos para guiar la secuencia y describir cómo se sienten al moverse. Variaciones: • Cambiar el ritmo de la música (lento vs rápido). • Repetir secuencias en parejas, imitando y escuchando el movimiento del otro. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la comunicación corporal y la escucha visual. • Integrar el ritmo, el equilibrio y la atención compartida. • Promover la expresión asertiva mediante el movimiento. Actividad 2: “Círculo de transiciones comunicadas” Descripción: Se organiza un circuito con estaciones. En cada estación los niños cooperan, observan y expresan cómo realizar la transición, promoviendo el diálogo corporal y verbal. El formador acompaña y orienta el recorrido destacando el respeto por el turno y la observación del compañero. Estaciones: 1. Postura de oso -? salto pequeño hacia adelante ? posición de estrella 2. Cuclillas ? giro ? estiramiento hacia arriba. 3. Apoyo de manos ? elevar una pierna (semi-invertida) ? bajar con control. 4. Plancha baja ? rodar lateralmente ? sentarse con brazos extendidos. Uso de música: Cada grupo escucha y responde al cambio de música para rotar de estación, reforzando la atención al sonido y la sincronía grupal. Propósitos pedagógicos: • Explorar transiciones entre niveles corporales de forma coordinada y consciente. • Desarrollar la comunicación asertiva en la toma de turno y cooperación. • Estimular el control corporal y la expresión compartida. Actividad 3: “Mensajes con pañuelos” Descripción: Cada estudiante expresa y comparte movimientos utilizando un pañuelo o tela ligera. A través de la música, comunican emociones, ritmo y coordinación, integrando posturas, transiciones y gestos que fluyen con el movimiento del pañuelo. Secuencia sugerida: • Iniciar de pie con el brazo arriba sosteniendo el pañuelo. • Girar mientras el pañuelo se desplaza en el aire. • Descender hacia el suelo (cuclillas o sentados). • Mover los brazos al ritmo de la música. • Elevarse con un salto suave y expresar cómo se sintieron. Variaciones: • Realizar la secuencia por parejas, escuchando e imitando los gestos del compañero. • Improvisar libremente para comunicar un mensaje corporal (alegría, calma, sorpresa). Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la conciencia espacial y expresiva. • Favorecer la comunicación no verbal y la empatía. • Promover la libertad de expresión y el respeto en el movimiento. Actividad 4: “Coreografía cooperativa” Descripción: Los estudiantes construyen y presentan una pequeña secuencia corporal de 6 a 8 movimientos, retomando lo trabajado. El formador invita a dialogar y decidir en grupo cómo coordinar los gestos y posturas para moverse en armonía. Secuencia base: • Postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Giro de 180° (derecha e izquierda). • Salto con ambos pies. • Estiramiento hacia el suelo. • Posición de rana. • Posición de montaña. • Posición de pulga. • Barita. • Inversión derecha e izquierda. Desarrollo: El formador guía al inicio, luego los grupos se comunican, acuerdan y practican su propia versión para presentarla al resto del grupo, usando frases de apoyo (“tú primero”, “ahora juntos”, “bien hecho”). Propósitos pedagógicos: • Integrar posturas, transiciones y habilidades motrices básicas. • Fortalecer la comunicación asertiva, la cooperación y la escucha. • Desarrollar la expresión corporal colectiva y el disfrute compartido.

TIEMPO

1:45 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

"???? Reto: “Olas rodantes en equipo” Descripción: En parejas, los niños se colocan frente a frente. Uno realiza dos rodadas hacia adelante sobre la colchoneta y finaliza en postura del gato (manos y rodillas apoyadas). Su compañero observa atentamente y luego le da una retroalimentación positiva y respetuosa sobre su ejecución (por ejemplo: “Te salió muy fluido”, “Podrías estirar más los brazos”). Después, cambian roles. Al final, ambos repiten la secuencia intentando mejorar según las sugerencias compartidas. Variaciones: 1-Realizarlo en grupos de tres: uno ejecuta, otro observa y el tercero comenta de forma asertiva (“Me gustó...”, “Podrías intentar...”). 2-Incorporar una breve conversación antes de cada turno: cada niño expresa cómo se siente antes de hacer su movimiento. 3-Agregar música suave que simule el movimiento del mar para acompañar el ritmo. 1Objetivo motriz: Desarrollar la coordinación y la flexibilidad de la columna a través de rodadas controladas. Objetivo socioemocional: Fomentar la comunicación asertiva mediante la escucha activa, la retroalimentación positiva y el respeto por el turno del otro. Propósitos pedagógicos: Promover la expresión verbal respetuosa y el apoyo mutuo. Favorecer la confianza y la empatía dentro del grupo. Integrar la comunicación y el movimiento como parte de una experiencia cooperativa."

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

""“El Trono de la Palabra Asertiva” Descripción: Se forma un círculo con todos los niños sentados, dejando un espacio libre en el centro. Uno de ellos se sienta en el “Trono de la Palabra Asertiva” centro del círculo. Los demás compañeros, por turno, expresan mensajes positivos y asertivos hacia la persona en el centro, utilizando frases que combinan observación, emoción y respeto, por ejemplo: 1-“Me gusta cuando me ayudas en los juegos.” 2-“Hoy te vi concentrado y eso me inspiró.” 3-“Aprecio que compartas tus materiales.” El formador guía el proceso, recordando a los niños: 1- Escuchar con atención. 2- Hablar con voz amable. 3- Expresar mensajes sinceros, evitando críticas o burlas. 3- Agradecer cuando reciben un comentario positivo. Propósitos pedagógicos: 1-Fortalecer la comunicación asertiva a través de la expresión positiva y el reconocimiento mutuo. 2-Desarrollar la autoestima, la empatía y el respeto dentro del grupo. 3-Promover un ambiente emocionalmente seguro, donde cada niño pueda expresarse y ser escuchado. Variaciones: 1-Utilizar una pelota o “micrófono simbólico” para indicar quién tiene la palabra. 2-Cerrar la dinámica con una frase colectiva, por ejemplo: “Nos comunicamos con respeto y alegría.” 3-Registrar en un mural palabras o frases positivas que hayan surgido durante la actividad."

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030703613	ALISSE DALENNNA ANGEL			Asistio
1141363285	KEINER DARELL ANGULO			No asistio
1141366030	GERONIMO BELTRAN			No asistio
1146143595	WILLIAM GERONIMO CASTILLO			Asistio
1222219515	OWEN STEPH CASTILLO			Asistio
1143469236	ANGELITH SOFIA CERVANTES			Asistio
1028728414	SALOME ANTONELLA COGOLLOS			No asistio
1048332177	DILAN DAVID CONTRERAS			No asistio
1146144354	ZAIRA MILETH DOMINGUEZ			Asistio
1146145120	EMILY GALEANO			No asistio
1025562543	MAILY GABRIELA GALINDO			Asistio
1233513679	VALERY SOFIA GALINDO			No asistio
1233515874	MATIAS FELIPE GONZALEZ			Asistio
1041997012	AHILYN ANDREA HERRERA			No asistio
1030704145	ASHLEY SOFIA JOYA			Asistio
1030697950	ISAAC JOEL LEAL			Asistio
1014313136	MAHIA SOFIA MEDINA			Asistio
1025079726	HELEN XIOMARA OCHOA			Asistio
1013154411	EMILY VICTORIA PARADA			No asistio
1052359289	DYLAN MATIAS PARRA			No asistio
1011255227	EYDAN EMMANUEL PEREZ			Asistio
1141364264	ARON ALEJANDRO ALONSO			No asistio
1010848035	ERICK SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1188971636	JOSE ALEJANDRO SOTO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.
COGNITIVA : Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.
PSICOSOCIAL : Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.
LUDICA : Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.
TEMA : Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos
SUBTEMAS : Trabajar secuencias de posturas y transiciones corporales, incorporando destrezas básicas como saltos, giros, inversiones y ejercicios de flexibilidad, con énfasis en el desarrollo de la propiocepción, el control postural y la conciencia corporal.
IMPLEMENTACION : Sonido
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "La sesión comenzará con un saludo de bienvenida alegre y participativo, en el que los niños se presentarán mediante un gesto o movimiento corporal que exprese cómo se sienten. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán de forma breve las normas de convivencia y seguridad, reforzando la escucha activa, el respeto y la comunicación positiva entre compañeros. ? Movilidad articular: “Despierta tu cuerpo” • “Cuello curioso”: movimientos suaves de cabeza (sí – no – tal vez). • “Brazos parlantes”: movimientos circulares con brazos como si “dijeran hola”. • “Caderas bailarinas”: giros suaves con las manos en la cintura. • “Rodillas tambor”: flexo- extensión suave al ritmo de palmadas. • “Pies viajeros”: elevar talones y puntas, alternando el equilibrio. Propósitos pedagógicos: • Activar el cuerpo de forma progresiva y divertida. • Despertar la conciencia corporal a través del movimiento. • Favorecer la expresión corporal y la disposición para comunicarse. Juegos de activación corporal Juego 1: “Saludo corporal” Descripción: En parejas o pequeños grupos, los niños se desplazan libremente. Al escuchar una consigna, deben saludarse usando una parte del cuerpo distinta (codo con codo, rodilla con rodilla, hombro con hombro, etc.), acompañando el gesto con una sonrisa o una palabra amable. Variaciones: • Cambiar la forma de saludo (saltando, girando, en equilibrio). • Realizar saludos colectivos formando figuras grupales. Propósitos pedagógicos: • Fomentar la comunicación no verbal y la empatía. • Promover el contacto respetuoso y la escucha corporal. • Fortalecer vínculos positivos entre compañeros. - Juego 2: “Voces y movimientos” Descripción: El formador propone emociones o situaciones (alegría, sorpresa, calma, enojo) y los niños deben expresarlas con una postura o un movimiento, acompañándolas con una palabra o sonido que represente cómo se sienten. Variaciones: • Realizarlo por grupos para crear “esculturas emocionales”. • Agregar música que cambie de ritmo o tono. Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la comunicación emocional y corporal. • Fomentar la expresión asertiva de sentimientos. • Promover la empatía y la comprensión del otro.-- Juego 3: “Mensajes en movimiento” Descripción: Los niños forman un círculo. El formador inicia una secuencia de movimiento (por ejemplo, levantar brazos y girar) y “envía el mensaje” al compañero de al lado, quien lo repite y le agrega uno nuevo. La cadena continúa hasta completar el círculo. Variaciones: • Hacerlo con música o con ritmos de percusión corporal. • Crear secuencias por grupos y presentarlas al resto. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la atención, la memoria y la coordinación. • Desarrollar la comunicación en grupo. • Estimular la confianza y la expresión creativa. ? Juego 4: “Eco corporal” Descripción: El formador realiza un movimiento o postura y los niños deben imitarlo como si fueran un “eco”. Luego, un estudiante asume el rol de líder y propone su propio movimiento para que todos lo repitan. Variaciones: • Formar grupos con un líder rotativo. • Jugar con niveles (alto, medio, bajo). Propósitos pedagógicos: • Promover la escucha visual y corporal. • Fomentar la toma de turno y el respeto por el otro. • Desarrollar la atención y la empatía. Juego 5: “La isla del acuerdo” Descripción: El espacio se divide en “islas” marcadas con aros, conos o cuerdas. Al sonido de un tambor o palmada, los niños deben encontrar una isla y decidir en grupo una forma de moverse juntos (saltando, girando, caminando en equilibrio). Variaciones: • Cambiar el tamaño de las islas para favorecer la cooperación. • Pedir que antes de moverse, los niños lleguen a un “acuerdo de grupo”. Propósitos pedagógicos: • Estimular la toma de decisiones colectivas. • Fortalecer la comunicación asertiva y el consenso. • Desarrollar el trabajo en equipo y la convivencia. Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes serán guiados al baño para realizar actividades de higiene personal (lavado de manos y cara). Luego disfrutarán un breve receso para hidratarse y conversar en calma, practicando la comunicación respetuosa y el autocuidado en un entorno tranquilo y cooperativo."
TIEMPO 45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

"Actividad 1: “Secuencia rítmica con formas” Descripción: Los estudiantes exploran y comunican una secuencia simple de 4 movimientos corporales enlazados, acompañados por música suave o instrumental con ritmo marcado. El formador modela y dialoga con el grupo sobre cómo realizar cada movimiento con control y expresión. • Adoptan una postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Rotan el cuerpo 180° sobre su eje (derecha e izquierda). • Realizan un pequeño salto con ambos pies. • Descendien con suavidad hacia el suelo (flexibilidad). • Asumen posiciones como rana, montaña, pulga y barita, comunicando con su cuerpo fuerza y serenidad. • Intercambian turnos para guiar la secuencia y describir cómo se sienten al moverse. Variaciones: • Cambiar el ritmo de la música (lento vs rápido). • Repetir secuencias en parejas, imitando y escuchando el movimiento del otro. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la comunicación corporal y la escucha visual. • Integrar el ritmo, el equilibrio y la atención compartida. • Promover la expresión asertiva mediante el movimiento. Actividad 2: “Círculo de transiciones comunicadas” Descripción: Se organiza un circuito con estaciones. En cada estación los niños cooperan, observan y expresan cómo realizar la transición, promoviendo el diálogo corporal y verbal. El formador acompaña y orienta el recorrido destacando el respeto por el turno y la observación del compañero. Estaciones: 1. Postura de oso -? salto pequeño hacia adelante ? posición de estrella 2. Cuclillas ? giro ? estiramiento hacia arriba. 3. Apoyo de manos ? elevar una pierna (semi-invertida) ? bajar con control. 4. Plancha baja ? rodar lateralmente ? sentarse con brazos extendidos. Uso de música: Cada grupo escucha y responde al cambio de música para rotar de estación, reforzando la atención al sonido y la sincronía grupal. Propósitos pedagógicos: • Explorar transiciones entre niveles corporales de forma coordinada y consciente. • Desarrollar la comunicación asertiva en la toma de turno y cooperación. • Estimular el control corporal y la expresión compartida. Actividad 3: “Mensajes con pañuelos” Descripción: Cada estudiante expresa y comparte movimientos utilizando un pañuelo o tela ligera. A través de la música, comunican emociones, ritmo y coordinación, integrando posturas, transiciones y gestos que fluyen con el movimiento del pañuelo. Secuencia sugerida: • Iniciar de pie con el brazo arriba sosteniendo el pañuelo. • Girar mientras el pañuelo se desplaza en el aire. • Descender hacia el suelo (cuclillas o sentados). • Mover los brazos al ritmo de la música. • Elevarse con un salto suave y expresar cómo se sintieron. Variaciones: • Realizar la secuencia por parejas, escuchando e imitando los gestos del compañero. • Improvisar libremente para comunicar un mensaje corporal (alegría, calma, sorpresa). Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la conciencia espacial y expresiva. • Favorecer la comunicación no verbal y la empatía. • Promover la libertad de expresión y el respeto en el movimiento. Actividad 4: “Coreografía cooperativa” Descripción: Los estudiantes construyen y presentan una pequeña secuencia corporal de 6 a 8 movimientos, retomando lo trabajado. El formador invita a dialogar y decidir en grupo cómo coordinar los gestos y posturas para moverse en armonía. Secuencia base: • Postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Giro de 180° (derecha e izquierda). • Salto con ambos pies. • Estiramiento hacia el suelo. • Posición de rana. • Posición de montaña. • Posición de pulga. • Barita. • Inversión derecha e izquierda. Desarrollo: El formador guía al inicio, luego los grupos se comunican, acuerdan y practican su propia versión para presentarla al resto del grupo, usando frases de apoyo (“tú primero”, “ahora juntos”, “bien hecho”). Propósitos pedagógicos: • Integrar posturas, transiciones y habilidades motrices básicas. • Fortalecer la comunicación asertiva, la cooperación y la escucha. • Desarrollar la expresión corporal colectiva y el disfrute compartido. "

TIEMPO

2 horas

RETO :

ACTIVIDADES

"Reto: “Cadena de movimientos con comunicación asertiva” Descripción: En pequeños grupos de 3 o 4 integrantes, los estudiantes dialogan, acuerdan y construyen juntos una mini secuencia en cadena, donde cada niño propone y comunica un movimiento (postura, giro, salto o transición). La secuencia debe fluir y conectarse de un compañero a otro, como si el movimiento se “transmitiera” con energía y respeto, integrando la escucha y la expresión corporal asertiva. Ejemplo: • El estudiante 1 realiza una postura de equilibrio, mientras comunica verbalmente cuál será su movimiento. • El estudiante 2 continúa con un giro partiendo de esa postura. • El estudiante 3 transiciona hacia el suelo de manera fluida. • El estudiante 4 finaliza con una inversión simple (por ejemplo, levantar las piernas en el suelo). Luego, el grupo ensaya dialogando y haciendo retroalimentación positiva antes de presentar su secuencia frente a otro grupo."

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"TRONO DEL RESPETO: Se Formara un círculo con todos los niños sentados, dejando un espacio libre en el centro. Uno de ustedes se va a sentar en el trono que está en el centro del círculo, y todos vamos a decir cosas bonitas y positivas sobre esa persona. Cosas que nos gustan de ella o que hace bien.” los escolares diran en voz alta una cualidad positiva o algo bueno que hayan visto en ese compañero, El formador guiara y motivara, asegurándose de que todos participen con respeto y que los comentarios sean sinceros y positivos. Después de que todos hayan expresado algo, el niño en el centro agradece y Se invita a otro niño a tomar el “Trono del Respeto” y se repite la dinámica hasta que todos hayan pasado."

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030703613	ALISSE DALENN A ANGEL			Asistio
1141363285	KEINER DARELL ANGULO			Asistio
1141366030	GERONIMO BELTRAN			Asistio
1146143595	WILLIAM GERONIMO CASTILLO			Asistio
1222219515	OWEN STEPH CASTILLO			Asistio
1143469236	ANGELITH SOFIA CERVANTES			No asistio
1028728414	SALOME ANTONELLA COGOLLOS			Asistio
1048332177	DILAN DAVID CONTRERAS			Asistio
1146144354	ZAIRA MILETH DOMINGUEZ			No asistio
1146145120	EMILY GALEANO			Asistio
1025562543	MAILY GABRIELA GALINDO			Asistio
1233513679	VALERY SOFIA GALINDO			Asistio
1233515874	MATIAS FELIPE GONZALEZ			Asistio
1041997012	AHILYN ANDREA HERRERA			Asistio
1030704145	ASHLEY SOFIA JOYA			No asistio
1030697950	ISAAC JOEL LEAL			Asistio
1014313136	MAHIA SOFIA MEDINA			No asistio
1025079726	HELEN XIOMARA OCHOA			No asistio
1013154411	EMILY VICTORIA PARADA			Asistio
1052359289	DYLAN MATIAS PARRA			Asistio
1011255227	EYDAN EMMANUEL PEREZ			Asistio
1141364264	ARON ALEJANDRO ALONSO			No asistio
1010848035	ERICK SANTIAGO MARTINEZ			No asistio
1188971636	JOSE ALEJANDRO SOTO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-21	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

COGNITIVA :

Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.

PSICOSOCIAL :

Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.

LUDICA :

Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.

TEMA :

Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos

SUBTEMAS :

Desarrollar secuencias de movimientos coordinados y rítmicos, integrando desplazamientos, cambios de nivel y variaciones de velocidad, con énfasis en la sincronización corporal, el control postural y la conciencia del movimiento en el espacio.

IMPLEMENTACION :

espacio cabina

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
"La sesión comenzará con un saludo dinámico y alegre, representando su energía. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán brevemente las normas de convivencia y seguridad, promoviendo la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo. ??? Movilidad articular: “Enciende tu cuerpo” 1-“Orejas despiertas”: movimientos laterales de cabeza como si quisieran escuchar sonidos escondidos. 2-“Alas suaves”: elevación y descenso de brazos como si fueran alas de un ave despertando. 3-“Tronco espiral”: giros suaves del tronco hacia ambos lados, como si observaran detrás del hombro. 4-“Rodillas saltarinas”: flexiones suaves como preparando un pequeño salto. 5-“Pies relámpago”: alternar puntas y talones rápidamente para activar piernas y tobillos. Propósitos pedagógicos: 1-Activar el cuerpo de manera progresiva y segura. 1-Conectar el movimiento con la percepción corporal. 3-Preparar física y emocionalmente para las actividades. ??? Juegos de activación corporal
Juego 1: “Figuras congeladas” Descripción: Los niños se desplazan libremente por el espacio. Cuando el formador dice una palabra (por ejemplo: “árbol”, “estrella”, “robot”), los niños deben formar una estatua o postura creativa relacionada. Variaciones: 1-Hacer las figuras con apoyo de música (música = moverse, silencio = congelarse). 2-Hacer figuras por parejas o tríos. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular la imaginación y la expresión corporal. 2-Trabajar inhibición motriz y autocontrol. 3-Fomentar el respeto por el tiempo de espera y el espacio del otro. Juego 2: “Colores que se mueven” Descripción: Cada niño recibe una tarjeta o cinta de un color. El formador explica que cada color representa una forma de moverse (por ejemplo: rojo = saltar, azul = deslizar, amarillo = marchar). Los niños se desplazan según su color y observan cómo otros se mueven diferente. Variaciones: 1-Cambiar tarjetas entre compañeros. 2-Los niños inventan nuevos movimientos para los colores. 3-Propósitos pedagógicos: 4-Comprender consignas y adaptarse a cambios. 5-Estimular la creatividad y la expresión. 6-Favorecer la interacción respetuosa y la observación. Juego 3: “El tren coordinado” Descripción: Los niños forman pequeños “trenes” de 3 o 4 integrantes. El niño que va al frente decide un movimiento (pasos largos, giros suaves, brazos arriba) y los demás lo siguen manteniendo coordinación. A la señal, cambia el líder. Variaciones: 1-Hacer trenes por niveles (alto, medio, bajo). 2-Incorporar ritmos (caminar lento, medio, rápido). Propósitos pedagógicos: 1-Fortalecer la coordinación en grupo. 2-Promover el liderazgo rotativo y el trabajo cooperativo. 3-Desarrollar la memoria motriz y la atención. Juego 4: “Nubes rápidas, nubes lentas” Descripción: El formador nombra dos tipos de nubes: 1-Nube lenta” ? moverse suave y despacio. 2-“Nube rápida” ? moverse ágil y ligero, sin correr. 3-Los niños deben cambiar su movimiento cada vez que escuchan el tipo de nube. Variaciones: 1-Incluir una tercera nube: “nube pesada” ? moverse como si costara avanzar. 2-Dejar que algunos niños sean quienes anuncien la nube. Propósitos pedagógicos: 1-Trabajar control corporal y adaptación al ritmo. 2-Fomentar la escucha activa. 3-Comprender cambios de intensidad en el movimiento. Juego 5: “Círculos mágicos de movimiento” Descripción: Se colocan aros o cuerdas formando “círculos mágicos” en el suelo. Al entrar en un círculo, los niños deben inventar una forma de moverse dentro (saltar, girar, marchar, estirar). Al salir, vuelven a caminar libremente hasta entrar en otro círculo. Variaciones: 1-Hacer círculos temáticos (círculo de saltos, círculo de equilibrio). 2-Los niños pueden invitar a un compañero a compartir su círculo. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular la creatividad motriz. 2-Desarrollar habilidades de equilibrio y control. 3-Fomentar el respeto por turnos y espacios compartidos. ??? Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes irán al baño para lavar manos y rostro. Luego tomarán un tiempo breve para hidratarse y conversar en calma, practicando hábitos de autocuidado y convivencia respetuosa."

TIEMPO

45 minutos

<p>FASE CENTRAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>"Actividad 1: “Caminos de movimiento y diálogo” Descripción: Los estudiantes recorren caminos marcados con cintas, conos o cuerdas. En cada tramo deben ejecutar un tipo de movimiento distinto, mientras expresan cómo se sienten y escuchan a su compañero. actividades 1-Camino ondulante: caminar con suaves desplazamientos laterales. 2-Camino de puntas: avanzar sobre puntas de pie con equilibrio. 3-Camino de gigante: pasos grandes con brazos arriba. 4-Camino de semilla: movimientos pequeños y recogidos, cerca del suelo. 5-Cada vez que terminan un camino, dicen una frase asertiva corta como: “Me sentí seguro aquí.” “Necesité más equilibrio.” “Me gustó cómo te moviste.” Variaciones: 1-Hacer los caminos en parejas, sincronizando movimientos. 2-Cambiar los caminos según ideas de los niños. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular el control corporal y la exploración rítmica. 2-Favorecer la escucha activa y la expresión verbal respetuosa. 3-Desarrollar la comunicación corporal al moverse junto a otro. Actividad 2: “Mini-estaciones cooperativas de niveles” Descripción: Se organiza un recorrido por estaciones trabajando niveles corporales (alto–medio–bajo). En cada estación, los niños deben ponerse de acuerdo para realizar juntos una transición. Estaciones nuevas: 1-Nube alta: brazos arriba ? paso largo ? giro suave. 2-Bosque medio: caminar agachados ? postura de tronco ? paso lateral. 3-Cueva baja: gateo ? túnel corporal ? estiramiento hacia adelante. 4-Piedra estable: equilibrio en un pie ? brazos cruzados ? cambio de pie. 5-Los niños expresan pequeñas consignas entre sí, como: “¿Vamos lento o rápido?” “Te sigo.” “Ahora es tu turno.” Uso de música: Cada cambio de estación se anuncia con sonidos breves (campana, tambor, maraca). 1-Propósitos pedagógicos: 2-Explorar transiciones entre niveles corporales de forma fluida. 3-Reforzar la comunicación asertiva al acordar movimientos. 4-Potenciar cooperación, turnos y autocontrol. Actividad 3: “Cintas que hablan” Descripción: Cada niño usa una cinta o lazo de colores para crear movimientos que representen ideas, sensaciones o mensajes. Se propone una secuencia nueva: 1-Secuencia sugerida: 2-Elevar la cinta y dibujar una línea en el aire. 3-Caminar mientras la cinta forma olas largas. 4-Agacharse y mover la cinta cerca del suelo. 5-Girar lento mientras la cinta rodea el cuerpo. 6-Finalizar con una pose personal que exprese un mensaje (“Estoy feliz”, “Estoy tranquilo”). Variaciones: 1-En parejas: uno crea un “mensaje con la cinta” y el otro lo interpreta. 2-Improvisación grupal en círculo, turnándose para mostrar un movimiento. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer la expresión no verbal y la comunicación emocional. 2-Promover la empatía al interpretar el movimiento del otro. 3-Estimular la creatividad y el uso del espacio. Actividad 4: “Construimos un movimiento juntos” Descripción: En grupos pequeños, los niños crean una minisecuencia colectiva de 5 a 6 movimientos a partir de tarjetas con imágenes o palabras simples (ej.: saltar, girar, estirar, tocar el suelo, caminar como animal, equilibrio). Deben ponerse de acuerdo sobre: 1-Orden de los movimientos. 2-Quién inicia. 3-Cómo moverse juntos. 4-Qué frase de apoyo usar (ej.: “Vamos juntos”, “Ahora yo”, “Te sigo”). Desarrollo: Los grupos practican su secuencia y luego la comparten con el resto, acompañados por música suave. El formador destaca el uso del diálogo, los acuerdos y la escucha. Propósitos pedagógicos: 1-Integrar habilidades motrices en una composición grupal. 2-Fortalecer la comunicación asertiva al decidir y acordar. 3-Estimular la creatividad cooperativa y la expresión colectiva."</p> <p>TIEMPO</p> <p>1:5 minutos</p> <p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>"SE organizan Los estudiantes, en grupos de 3 o 4, deberán crear y superar una ruta de movimiento que combine elementos de las actividades de la parte central: 1-caminos corporales, 2-niveles (alto–medio–bajo), 3-movimientos con objetos (cinta, pañuelo o manos libres), 4-acuerdos grupales, 5-y una pequeña secuencia final colectiva. Cada grupo debe recorrer su ruta comunicándose con frases asertivas, tomando decisiones juntos y escuchando las ideas de todos. 1-Estructura del reto 2-Cada grupo diseña una ruta con 4 partes: 1. Camino creativo 1-Eligen un tipo de camino: 2-ondulante, 3-puntas, 4-gigante, 5-semilla,</p> <p>TIEMPO</p> <p>15 minutos</p> <p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>"Actividad: “El Trono de las Palabras Asertivas” Descripción: Se forma un círculo con todos los niños sentados y un espacio libre en el centro. Un niño pasa al centro y se sienta en el “Trono de las Palabras Asertivas”. En lugar de únicamente decir cosas “bonitas”, los compañeros deberán expresarse usando frases asertivas, que combinan: ? una observación, ? un sentimiento o valoración positiva, ? y un mensaje claro y respetuoso.</p> <p>TIEMPO</p> <p>15 minutos</p> <p>Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6364820	SARAH VICTORIA HUIZA			Asistio
1054780683	SAMARA LOPEZ			Asistio
N49096484681	JOSEMITH NATASHA NAVAS			No asistio
1233516551	MIGUEL ANGEL PANCHO			Asistio
1030705023	MARIAN NAHELA PIMENTEL			Asistio
1097144869	JUAN PABLO PINEDA			Asistio
1016117096	JOHAN SMITH QUINTERO			No asistio
1233514323	EIMMY SOFIA REYES			No asistio
1146146072	IAN SAMUEL RODRIGUEZ			No asistio
1026308095	TAYLER DAVID ROJAS			Asistio
1146143796	DEREK ANDRES SERRANO			Asistio
1145228066	SARA ISABELLA TORRES			No asistio
20232476768	SEBASTIAN JOSE VILLADIEGO			Asistio
1233514118	MARIANA VICTORIA MILAN			Asistio
1028845085	ANGEL SANTIAGO OSPINA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.
COGNITIVA : Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.
PSICOSOCIAL : Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.
LUDICA : Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.
TEMA : Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos
SUBTEMAS : Desarrollar secuencias de movimientos coordinados y rítmicos, integrando desplazamientos, cambios de nivel y variaciones de velocidad, con énfasis en la sincronización corporal, el control postural y la conciencia del movimiento en el espacio.
IMPLEMENTACION : Espacio
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "La sesión comenzará con un saludo dinámico y alegre, representando su energía. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán brevemente las normas de convivencia y seguridad, promoviendo la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo. ??? Movilidad articular: “Despierta tu energía” “Cabeza exploradora”: movimientos suaves de cabeza hacia diferentes direcciones, como si observaran su entorno. “Hombros viajeros”: encogimientos y giros alternados, imaginando que los hombros viajan hacia adelante y atrás. “Columna serpenteante”: ondulaciones suaves del tronco hacia los lados y al frente. “Tobillos danzarines”: círculos con los tobillos, primero en un pie, luego en el otro. “Cuerpo elástico”: estiramientos combinados con respiraciones profundas, como si se “despertara” cada parte del cuerpo. Propósitos pedagógicos: Activar las articulaciones y la circulación de forma lúdica y segura. Desarrollar la conciencia del cuerpo y la movilidad global. Favorecer la disposición corporal y emocional para la clase. ??? Juegos de activación corporal Juego 1: “Siluetas en acción” Descripción: Por parejas, uno adopta una postura y el otro debe copiarla como si fuera su “sombra”. Luego cambian roles. El formador puede añadir variaciones (posturas grandes, pequeñas, rápidas, lentas). Variaciones: 1-Realizar las siluetas al ritmo de música. 2-Hacer figuras grupales con tres o más compañeros. Propósitos pedagógicos: 1-Potenciar la observación, la coordinación y la atención. 2-Promover el trabajo cooperativo y el respeto del turno. 3-Desarrollar la expresión corporal a través de la imitación. Juego 2: “Caminos de emociones” Descripción: El espacio se divide en zonas que representan distintas emociones (alegría, calma, enojo, sorpresa). Los niños se desplazan y, al entrar en una zona, deben moverse y expresarse según la emoción correspondiente. Variaciones: 1-Acompañar con música que cambie de tono y ritmo. 2-Los niños pueden inventar nuevas “zonas emocionales”. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar la identificación y expresión de emociones. 2-Estimular la creatividad y la autorregulación emocional. 3-Promover la empatía y la lectura corporal de los otros. Juego 3: “Cadena de movimientos” Descripción: Un estudiante inicia con un movimiento corto (por ejemplo, un salto o giro). El siguiente repite el movimiento y añade otro. La secuencia se va haciendo más larga hasta que todos hayan participado. Variaciones: 1-Hacerlo con acompañamiento musical. 2-Dividir el grupo en equipos para crear distintas secuencias. Propósitos pedagógicos: 1-Desarrollar la memoria motriz y la coordinación. 2-Fomentar la atención y el trabajo cooperativo. Estimular la creatividad colectiva. Juego 4: “Semáforo corporal” Descripción: El formador da consignas con colores: 1-Rojo = detenerse y mantener una postura congelada. 2-Amarillo = moverse lentamente. 3-Verde = moverse libremente por el espacio. Variaciones: 1-Incorporar nuevos colores con diferentes acciones (por ejemplo, azul = moverse como si estuvieran bajo el agua). 2-Permitir que los niños inventen nuevas reglas del “semáforo”. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer el autocontrol y la atención. 2-Promover la escucha activa y la respuesta corporal rápida. 3-Desarrollar la conciencia del movimiento en el espacio compartido. Juego 5: “Puentes y túneles” Descripción: Los niños, en grupos pequeños, construyen figuras corporales que sirvan como “puentes” o “túneles” por donde otros puedan pasar. Luego se cambian los roles. Variaciones: 1-Realizar figuras con distintos niveles (de pie, en cuclillas, en el suelo). 2-Integrar objetos (aros, cuerdas) como parte de las estructuras. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar la cooperación y la creatividad grupal. 2-Desarrollar la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Estimular la comunicación corporal y el respeto físico entre compañeros. ??? Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes serán guiados al baño para realizar el lavado de manos y rostro. Luego disfrutarán un breve receso para hidratarse y conversar en calma, practicando hábitos de autocuidado, cortesía y convivencia positiva."
TIEMPO 45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

"Actividad 1: “Secuencia rítmica con formas” Descripción: Los estudiantes exploran y comunican una secuencia simple de 4 movimientos corporales enlazados, acompañados por música suave o instrumental con ritmo marcado. El formador modela y dialoga con el grupo sobre cómo realizar cada movimiento con control y expresión. • Adoptan una postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Rotan el cuerpo 180° sobre su eje (derecha e izquierda). • Realizan un pequeño salto con ambos pies. • Descendien con suavidad hacia el suelo (flexibilidad). • Asumen posiciones como rana, montaña, pulga y barita, comunicando con su cuerpo fuerza y serenidad. • Intercambian turnos para guiar la secuencia y describir cómo se sienten al moverse. Variaciones: • Cambiar el ritmo de la música (lento vs rápido). • Repetir secuencias en parejas, imitando y escuchando el movimiento del otro. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la comunicación corporal y la escucha visual. • Integrar el ritmo, el equilibrio y la atención compartida. • Promover la expresión asertiva mediante el movimiento. Actividad 2: “Círculo de transiciones comunicadas” Descripción: Se organiza un circuito con estaciones. En cada estación los niños cooperan, observan y expresan cómo realizar la transición, promoviendo el diálogo corporal y verbal. El formador acompaña y orienta el recorrido destacando el respeto por el turno y la observación del compañero. Estaciones: 1. Postura de oso -? salto pequeño hacia adelante ? posición de estrella 2. Cuclillas ? giro ? estiramiento hacia arriba. 3. Apoyo de manos ? elevar una pierna (semi-invertida) ? bajar con control. 4. Plancha baja ? rodar lateralmente ? sentarse con brazos extendidos. Uso de música: Cada grupo escucha y responde al cambio de música para rotar de estación, reforzando la atención al sonido y la sincronía grupal. Propósitos pedagógicos: • Explorar transiciones entre niveles corporales de forma coordinada y consciente. • Desarrollar la comunicación asertiva en la toma de turno y cooperación. • Estimular el control corporal y la expresión compartida. Actividad 3: “Mensajes con pañuelos” Descripción: Cada estudiante expresa y comparte movimientos utilizando un pañuelo o tela ligera. A través de la música, comunican emociones, ritmo y coordinación, integrando posturas, transiciones y gestos que fluyen con el movimiento del pañuelo. Secuencia sugerida: • Iniciar de pie con el brazo arriba sosteniendo el pañuelo. • Girar mientras el pañuelo se desplaza en el aire. • Descender hacia el suelo (cuclillas o sentados). • Mover los brazos al ritmo de la música. • Elevarse con un salto suave y expresar cómo se sintieron. Variaciones: • Realizar la secuencia por parejas, escuchando e imitando los gestos del compañero. • Improvisar libremente para comunicar un mensaje corporal (alegría, calma, sorpresa). Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la conciencia espacial y expresiva. • Favorecer la comunicación no verbal y la empatía. • Promover la libertad de expresión y el respeto en el movimiento. Actividad 4: “Coreografía cooperativa” Descripción: Los estudiantes construyen y presentan una pequeña secuencia corporal de 6 a 8 movimientos, retomando lo trabajado. El formador invita a dialogar y decidir en grupo cómo coordinar los gestos y posturas para moverse en armonía. Secuencia base: • Postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Giro de 180° (derecha e izquierda). • Salto con ambos pies. • Estiramiento hacia el suelo. • Posición de rana. • Posición de montaña. • Posición de pulga. • Barita. • Inversión derecha e izquierda. Desarrollo: El formador guía al inicio, luego los grupos se comunican, acuerdan y practican su propia versión para presentarla al resto del grupo, usando frases de apoyo (“tú primero”, “ahora juntos”, “bien hecho”). Propósitos pedagógicos: • Integrar posturas, transiciones y habilidades motrices básicas. • Fortalecer la comunicación asertiva, la cooperación y la escucha. • Desarrollar la expresión corporal colectiva y el disfrute compartido. "

TIEMPO

1:45

RETO :

ACTIVIDADES

"???? Reto: “Olas rodantes en equipo” Descripción: En parejas, los niños se colocan frente a frente. Uno realiza dos rodadas hacia adelante sobre la colchoneta y finaliza en postura del gato (manos y rodillas apoyadas). Su compañero observa atentamente y luego le da una retroalimentación positiva y respetuosa sobre su ejecución (por ejemplo: “Te salió muy fluido”, “Podrías estirar más los brazos”). Después, cambian roles. Al final, ambos repiten la secuencia intentando mejorar según las sugerencias compartidas. Variaciones: 1-Realizarlo en grupos de tres: uno ejecuta, otro observa y el tercero comenta de forma asertiva (“Me gustó...”, “Podrías intentar...”). 2-Incorporar una breve conversación antes de cada turno: cada niño expresa cómo se siente antes de hacer su movimiento. 3-Agregar música suave que simule el movimiento del mar para acompañar el ritmo. 1Objetivo motriz: Desarrollar la coordinación y la flexibilidad de la columna a través de rodadas controladas. Objetivo socioemocional: Fomentar la comunicación asertiva mediante la escucha activa, la retroalimentación positiva y el respeto por el turno del otro. Propósitos pedagógicos: Promover la expresión verbal respetuosa y el apoyo mutuo. Favorecer la confianza y la empatía dentro del grupo. Integrar la comunicación y el movimiento como parte de una experiencia cooperativa."

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

""“El Trono de la Palabra Asertiva” Descripción: Se forma un círculo con todos los niños sentados, dejando un espacio libre en el centro. Uno de ellos se sienta en el “Trono de la Palabra Asertiva” centro del círculo. Los demás compañeros, por turno, expresan mensajes positivos y asertivos hacia la persona en el centro, utilizando frases que combinan observación, emoción y respeto, por ejemplo: 1-“Me gusta cuando me ayudas en los juegos.” 2-“Hoy te vi concentrado y eso me inspiró.” 3-“Aprecio que compartas tus materiales.” El formador guía el proceso, recordando a los niños: 1- Escuchar con atención. 2- Hablar con voz amable. 3- Expresar mensajes sinceros, evitando críticas o burlas. 3- Agradecer cuando reciben un comentario positivo. Propósitos pedagógicos: 1-Fortalecer la comunicación asertiva a través de la expresión positiva y el reconocimiento mutuo. 2-Desarrollar la autoestima, la empatía y el respeto dentro del grupo. 3-Promover un ambiente emocionalmente seguro, donde cada niño pueda expresarse y ser escuchado. Variaciones: 1-Utilizar una pelota o “micrófono simbólico” para indicar quién tiene la palabra. 2-Cerrar la dinámica con una frase colectiva, por ejemplo: “Nos comunicamos con respeto y alegría.” 3-Registrar en un mural palabras o frases positivas que hayan surgido durante la actividad."

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6364820	SARAH VICTORIA HUIZA			Asistio
1054780683	SAMARA LOPEZ			Asistio
N49096484681	JOSEMITH NATASHA NAVAS			Asistio
1233516551	MIGUEL ANGEL PANCHO			Asistio
1030705023	MARIAN NAHELA PIMENTEL			Asistio
1097144869	JUAN PABLO PINEDA			Asistio
1016117096	JOHAN SMITH QUINTERO			Asistio
1233514323	EIMMY SOFIA REYES			No asistio
1146146072	IAN SAMUEL RODRIGUEZ			Asistio
1026308095	TAYLER DAVID ROJAS			No asistio
1146143796	DEREK ANDRES SERRANO			No asistio
1145228066	SARA ISABELLA TORRES			No asistio
20232476768	SEBASTIAN JOSE VILLADIEGO			Asistio
1233514118	MARIANA VICTORIA MILAN			Asistio
1028845085	ANGEL SANTIAGO OSPINA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-07	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

COGNITIVA :

Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.

PSICOSOCIAL :

Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.

LUDICA :

Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.

TEMA :

Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos

SUBTEMAS :

Trabajar secuencias de posturas y transiciones corporales, incorporando destrezas básicas como saltos, giros, inversiones y ejercicios de flexibilidad, con énfasis en el desarrollo de la propiocepción, el control postural y la conciencia corporal.

IMPLEMENTACION :

Espacio

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
"La sesión comenzará con un saludo de bienvenida alegre y participativo, en el que los niños se presentarán mediante un gesto o movimiento corporal que exprese cómo se sienten. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán de forma breve las normas de convivencia y seguridad, reforzando la escucha activa, el respeto y la comunicación positiva entre compañeros. ? Movilidad articular: “Despierta tu cuerpo” • “Cuello curioso”: movimientos suaves de cabeza (sí – no – tal vez). • “Brazos parlantes”: movimientos circulares con brazos como si “dijeran hola”. • “Caderas bailarinas”: giros suaves con las manos en la cintura. • “Rodillas tambor”: flexo-extensión suave al ritmo de palmadas. • “Pies viajeros”: elevar talones y puntas, alternando el equilibrio. Propósitos pedagógicos: • Activar el cuerpo de forma progresiva y divertida. • Despertar la conciencia corporal a través del movimiento. • Favorecer la expresión corporal y la disposición para comunicarse. Juegos de activación corporal Juego 1: “Saludo corporal” Descripción: En parejas o pequeños grupos, los niños se desplazan libremente. Al escuchar una consigna, deben saludarse usando una parte del cuerpo distinta (codo con codo, rodilla con rodilla, hombro con hombro, etc.), acompañando el gesto con una sonrisa o una palabra amable. Variaciones: • Cambiar la forma de saludo (saltando, girando, en equilibrio). • Realizar saludos colectivos formando figuras grupales. Propósitos pedagógicos: • Fomentar la comunicación no verbal y la empatía. • Promover el contacto respetuoso y la escucha corporal. • Fortalecer vínculos positivos entre compañeros. - Juego 2: “Voces y movimientos” Descripción: El formador propone emociones o situaciones (alegría, sorpresa, calma, enojo) y los niños deben expresarlas con una postura o un movimiento, acompañándolas con una palabra o sonido que represente cómo se sienten. Variaciones: • Realizarlo por grupos para crear “esculturas emocionales”. • Agregar música que cambie de ritmo o tono. Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la comunicación emocional y corporal. • Fomentar la expresión asertiva de sentimientos. • Promover la empatía y la comprensión del otro.-- Juego 3: “Mensajes en movimiento” Descripción: Los niños forman un círculo. El formador inicia una secuencia de movimiento (por ejemplo, levantar brazos y girar) y “envía el mensaje” al compañero de al lado, quien lo repite y le agrega uno nuevo. La cadena continúa hasta completar el círculo. Variaciones: • Hacerlo con música o con ritmos de percusión corporal. • Crear secuencias por grupos y presentarlas al resto. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la atención, la memoria y la coordinación. • Desarrollar la comunicación en grupo. • Estimular la confianza y la expresión creativa. ? Juego 4: “Eco corporal” Descripción: El formador realiza un movimiento o postura y los niños deben imitarlo como si fueran un “eco”. Luego, un estudiante asume el rol de líder y propone su propio movimiento para que todos lo repitan. Variaciones: • Formar grupos con un líder rotativo. • Jugar con niveles (alto, medio, bajo). Propósitos pedagógicos: • Promover la escucha visual y corporal. • Fomentar la toma de turno y el respeto por el otro. • Desarrollar la atención y la empatía. Juego 5: “La isla del acuerdo” Descripción: El espacio se divide en “islas” marcadas con aros, conos o cuerdas. Al sonido de un tambor o palmada, los niños deben encontrar una isla y decidir en grupo una forma de moverse juntos (saltando, girando, caminando en equilibrio). Variaciones: • Cambiar el tamaño de las islas para favorecer la cooperación. • Pedir que antes de moverse, los niños lleguen a un “acuerdo de grupo”. Propósitos pedagógicos: • Estimular la toma de decisiones colectivas. • Fortalecer la comunicación asertiva y el consenso. • Desarrollar el trabajo en equipo y la convivencia. Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes serán guiados al baño para realizar actividades de higiene personal (lavado de manos y cara). Luego disfrutarán un breve receso para hidratarse y conversar en calma, practicando la comunicación respetuosa y el autocuidado en un entorno tranquilo y cooperativo."

TIEMPO

45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

"Actividad 1: “Secuencia rítmica con formas” Descripción: Los estudiantes exploran y comunican una secuencia simple de 4 movimientos corporales enlazados, acompañados por música suave o instrumental con ritmo marcado. El formador modela y dialoga con el grupo sobre cómo realizar cada movimiento con control y expresión. • Adoptan una postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Rotan el cuerpo 180° sobre su eje (derecha e izquierda). • Realizan un pequeño salto con ambos pies. • Descendien con suavidad hacia el suelo (flexibilidad). • Asumen posiciones como rana, montaña, pulga y barita, comunicando con su cuerpo fuerza y serenidad. • Intercambian turnos para guiar la secuencia y describir cómo se sienten al moverse. Variaciones: • Cambiar el ritmo de la música (lento vs rápido). • Repetir secuencias en parejas, imitando y escuchando el movimiento del otro. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la comunicación corporal y la escucha visual. • Integrar el ritmo, el equilibrio y la atención compartida. • Promover la expresión asertiva mediante el movimiento. Actividad 2: “Círculo de transiciones comunicadas” Descripción: Se organiza un circuito con estaciones. En cada estación los niños cooperan, observan y expresan cómo realizar la transición, promoviendo el diálogo corporal y verbal. El formador acompaña y orienta el recorrido destacando el respeto por el turno y la observación del compañero. Estaciones: 1. Postura de oso -? salto pequeño hacia adelante ? posición de estrella 2. Cuclillas ? giro ? estiramiento hacia arriba. 3. Apoyo de manos ? elevar una pierna (semi-invertida) ? bajar con control. 4. Plancha baja ? rodar lateralmente ? sentarse con brazos extendidos. Uso de música: Cada grupo escucha y responde al cambio de música para rotar de estación, reforzando la atención al sonido y la sincronía grupal. Propósitos pedagógicos: • Explorar transiciones entre niveles corporales de forma coordinada y consciente. • Desarrollar la comunicación asertiva en la toma de turno y cooperación. • Estimular el control corporal y la expresión compartida. Actividad 3: “Mensajes con pañuelos” Descripción: Cada estudiante expresa y comparte movimientos utilizando un pañuelo o tela ligera. A través de la música, comunican emociones, ritmo y coordinación, integrando posturas, transiciones y gestos que fluyen con el movimiento del pañuelo. Secuencia sugerida: • Iniciar de pie con el brazo arriba sosteniendo el pañuelo. • Girar mientras el pañuelo se desplaza en el aire. • Descender hacia el suelo (cuclillas o sentados). • Mover los brazos al ritmo de la música. • Elevarse con un salto suave y expresar cómo se sintieron. Variaciones: • Realizar la secuencia por parejas, escuchando e imitando los gestos del compañero. • Improvisar libremente para comunicar un mensaje corporal (alegría, calma, sorpresa). Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la conciencia espacial y expresiva. • Favorecer la comunicación no verbal y la empatía. • Promover la libertad de expresión y el respeto en el movimiento. Actividad 4: “Coreografía cooperativa” Descripción: Los estudiantes construyen y presentan una pequeña secuencia corporal de 6 a 8 movimientos, retomando lo trabajado. El formador invita a dialogar y decidir en grupo cómo coordinar los gestos y posturas para moverse en armonía. Secuencia base: • Postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Giro de 180° (derecha e izquierda). • Salto con ambos pies. • Estiramiento hacia el suelo. • Posición de rana. • Posición de montaña. • Posición de pulga. • Barita. • Inversión derecha e izquierda. Desarrollo: El formador guía al inicio, luego los grupos se comunican, acuerdan y practican su propia versión para presentarla al resto del grupo, usando frases de apoyo (“tú primero”, “ahora juntos”, “bien hecho”). Propósitos pedagógicos: • Integrar posturas, transiciones y habilidades motrices básicas. • Fortalecer la comunicación asertiva, la cooperación y la escucha. • Desarrollar la expresión corporal colectiva y el disfrute compartido. "

TIEMPO

1:45

RETO :

ACTIVIDADES

"Reto: “Cadena de movimientos con comunicación asertiva” Descripción: En pequeños grupos de 3 o 4 integrantes, los estudiantes dialogan, acuerdan y construyen juntos una mini secuencia en cadena, donde cada niño propone y comunica un movimiento (postura, giro, salto o transición). La secuencia debe fluir y conectarse de un compañero a otro, como si el movimiento se “transmitiera” con energía y respeto, integrando la escucha y la expresión corporal asertiva. Ejemplo: • El estudiante 1 realiza una postura de equilibrio, mientras comunica verbalmente cuál será su movimiento. • El estudiante 2 continúa con un giro partiendo de esa postura. • El estudiante 3 transiciona hacia el suelo de manera fluida. • El estudiante 4 finaliza con una inversión simple (por ejemplo, levantar las piernas en el suelo). Luego, el grupo ensaya dialogando y haciendo retroalimentación positiva antes de presentar su secuencia frente a otro grupo."

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Cierre físico y emocional de la clase -Estiramiento guiado + respiración: -Estiramientos suaves de brazos, piernas y espalda, acompañados de respiraciones profundas. -Se invita a los niños a cerrar los ojos y pensar en algo que disfrutaron de la clase. Se finaliza con una frase positiva, como: “Hoy movimos nuestro cuerpo con fuerza, ritmo y cuidado. Y también aprendimos a mirar al otro con respeto y a movernos en equipo. ¡Somos un gran grupo gimnástico!”"

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6364820	SARAH VICTORIA HUIZA			Asistio
1054780683	SAMARA LOPEZ			Asistio
N49096484681	JOSEMITH NATASHA NAVAS			Asistio
1233516551	MIGUEL ANGEL PANCHO			Asistio
1030705023	MARIAN NAHELA PIMENTEL			Asistio
1097144869	JUAN PABLO PINEDA			No asistio
1016117096	JOHAN SMITH QUINTERO			Asistio
1233514323	EIMMY SOFIA REYES			Asistio
1146146072	IAN SAMUEL RODRIGUEZ			Asistio
1026308095	TAYLER DAVID ROJAS			No asistio
1146143796	DEREK ANDRES SERRANO			Asistio
1145228066	SARA ISABELLA TORRES			Asistio
20232476768	SEBASTIAN JOSE VILLADIEGO			Asistio
1233514118	MARIANA VICTORIA MILAN			Asistio
1028845085	ANGEL SANTIAGO OSPINA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-21	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

COGNITIVA :

Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.

PSICOSOCIAL :

Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.

LUDICA :

Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.

TEMA :

Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos

SUBTEMAS :

Desarrollar secuencias de movimientos coordinados y rítmicos, integrando desplazamientos, cambios de nivel y variaciones de velocidad, con énfasis en la sincronización corporal, el control postural y la conciencia del movimiento en el espacio.

IMPLEMENTACION :

cabina espacio

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
"La sesión comenzará con un saludo dinámico y alegre, representando su energía. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán brevemente las normas de convivencia y seguridad, promoviendo la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo. ??? Movilidad articular: “Enciende tu cuerpo” 1-“Orejas despiertas”: movimientos laterales de cabeza como si quisieran escuchar sonidos escondidos. 2-“Alas suaves”: elevación y descenso de brazos como si fueran alas de un ave despertando. 3-“Tronco espiral”: giros suaves del tronco hacia ambos lados, como si observaran detrás del hombro. 4-“Rodillas saltarinas”: flexiones suaves como preparando un pequeño salto. 5-“Pies relámpago”: alternar puntas y talones rápidamente para activar piernas y tobillos. Propósitos pedagógicos: 1-Activar el cuerpo de manera progresiva y segura. 1-Conectar el movimiento con la percepción corporal. 3-Preparar física y emocionalmente para las actividades. ??? Juegos de activación corporal
Juego 1: “Figuras congeladas” Descripción: Los niños se desplazan libremente por el espacio. Cuando el formador dice una palabra (por ejemplo: “árbol”, “estrella”, “robot”), los niños deben formar una estatua o postura creativa relacionada. Variaciones: 1-Hacer las figuras con apoyo de música (música = moverse, silencio = congelarse). 2-Hacer figuras por parejas o tríos. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular la imaginación y la expresión corporal. 2-Trabajar inhibición motriz y autocontrol. 3-Fomentar el respeto por el tiempo de espera y el espacio del otro. Juego 2: “Colores que se mueven” Descripción: Cada niño recibe una tarjeta o cinta de un color. El formador explica que cada color representa una forma de moverse (por ejemplo: rojo = saltar, azul = deslizar, amarillo = marchar). Los niños se desplazan según su color y observan cómo otros se mueven diferente. Variaciones: 1-Cambiar tarjetas entre compañeros. 2-Los niños inventan nuevos movimientos para los colores. 3-Propósitos pedagógicos: 4-Comprender consignas y adaptarse a cambios. 5-Estimular la creatividad y la expresión. 6-Favorecer la interacción respetuosa y la observación. Juego 3: “El tren coordinado” Descripción: Los niños forman pequeños “trenes” de 3 o 4 integrantes. El niño que va al frente decide un movimiento (pasos largos, giros suaves, brazos arriba) y los demás lo siguen manteniendo coordinación. A la señal, cambia el líder. Variaciones: 1-Hacer trenes por niveles (alto, medio, bajo). 2-Incorporar ritmos (caminar lento, medio, rápido). Propósitos pedagógicos: 1-Fortalecer la coordinación en grupo. 2-Promover el liderazgo rotativo y el trabajo cooperativo. 3-Desarrollar la memoria motriz y la atención. Juego 4: “Nubes rápidas, nubes lentas” Descripción: El formador nombra dos tipos de nubes: 1-Nube lenta” ? moverse suave y despacio. 2-“Nube rápida” ? moverse ágil y ligero, sin correr. 3-Los niños deben cambiar su movimiento cada vez que escuchan el tipo de nube. Variaciones: 1-Incluir una tercera nube: “nube pesada” ? moverse como si costara avanzar. 2-Dejar que algunos niños sean quienes anuncien la nube. Propósitos pedagógicos: 1-Trabajar control corporal y adaptación al ritmo. 2-Fomentar la escucha activa. 3-Comprender cambios de intensidad en el movimiento. Juego 5: “Círculos mágicos de movimiento” Descripción: Se colocan aros o cuerdas formando “círculos mágicos” en el suelo. Al entrar en un círculo, los niños deben inventar una forma de moverse dentro (saltar, girar, marchar, estirar). Al salir, vuelven a caminar libremente hasta entrar en otro círculo. Variaciones: 1-Hacer círculos temáticos (círculo de saltos, círculo de equilibrio). 2-Los niños pueden invitar a un compañero a compartir su círculo. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular la creatividad motriz. 2-Desarrollar habilidades de equilibrio y control. 3-Fomentar el respeto por turnos y espacios compartidos. ??? Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes irán al baño para lavar manos y rostro. Luego tomarán un tiempo breve para hidratarse y conversar en calma, practicando hábitos de autocuidado y convivencia respetuosa.

TIEMPO
45 minutos

<p>FASE CENTRAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>"Actividad 1: “Caminos de movimiento y diálogo” Descripción: Los estudiantes recorren caminos marcados con cintas, conos o cuerdas. En cada tramo deben ejecutar un tipo de movimiento distinto, mientras expresan cómo se sienten y escuchan a su compañero. actividades 1-Camino ondulante: caminar con suaves desplazamientos laterales. 2-Camino de puntas: avanzar sobre puntas de pie con equilibrio. 3-Camino de gigante: pasos grandes con brazos arriba. 4-Camino de semilla: movimientos pequeños y recogidos, cerca del suelo. 5-Cada vez que terminan un camino, dicen una frase asertiva corta como: “Me sentí seguro aquí.” “Necesité más equilibrio.” “Me gustó cómo te moviste.” Variaciones: 1-Hacer los caminos en parejas, sincronizando movimientos. 2-Cambiar los caminos según ideas de los niños. Propósitos pedagógicos: 1-Estimular el control corporal y la exploración rítmica. 2-Favorecer la escucha activa y la expresión verbal respetuosa. 3-Desarrollar la comunicación corporal al moverse junto a otro. Actividad 2: “Mini-estaciones cooperativas de niveles” Descripción: Se organiza un recorrido por estaciones trabajando niveles corporales (alto–medio–bajo). En cada estación, los niños deben ponerse de acuerdo para realizar juntos una transición. Estaciones nuevas: 1-Nube alta: brazos arriba ? paso largo ? giro suave. 2-Bosque medio: caminar agachados ? postura de tronco ? paso lateral. 3-Cueva baja: gateo ? túnel corporal ? estiramiento hacia adelante. 4-Piedra estable: equilibrio en un pie ? brazos cruzados ? cambio de pie. 5-Los niños expresan pequeñas consignas entre sí, como: “¿Vamos lento o rápido?” “Te sigo.” “Ahora es tu turno.” Uso de música: Cada cambio de estación se anuncia con sonidos breves (campana, tambor, maraca). 1-Propósitos pedagógicos: 2-Explorar transiciones entre niveles corporales de forma fluida. 3-Reforzar la comunicación asertiva al acordar movimientos. 4-Potenciar cooperación, turnos y autocontrol. Actividad 3: “Cintas que hablan” Descripción: Cada niño usa una cinta o lazo de colores para crear movimientos que representen ideas, sensaciones o mensajes. Se propone una secuencia nueva: 1-Secuencia sugerida: 2-Elevar la cinta y dibujar una línea en el aire. 3-Caminar mientras la cinta forma olas largas. 4-Agacharse y mover la cinta cerca del suelo. 5-Girar lento mientras la cinta rodea el cuerpo. 6-Finalizar con una pose personal que exprese un mensaje (“Estoy feliz”, “Estoy tranquilo”). Variaciones: 1-En parejas: uno crea un “mensaje con la cinta” y el otro lo interpreta. 2-Improvisación grupal en círculo, turnándose para mostrar un movimiento. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer la expresión no verbal y la comunicación emocional. 2-Promover la empatía al interpretar el movimiento del otro. 3-Estimular la creatividad y el uso del espacio. Actividad 4: “Construimos un movimiento juntos” Descripción: En grupos pequeños, los niños crean una minisecuencia colectiva de 5 a 6 movimientos a partir de tarjetas con imágenes o palabras simples (ej.: saltar, girar, estirar, tocar el suelo, caminar como animal, equilibrio). Deben ponerse de acuerdo sobre: 1-Orden de los movimientos. 2-Quién inicia. 3-Cómo moverse juntos. 4-Qué frase de apoyo usar (ej.: “Vamos juntos”, “Ahora yo”, “Te sigo”). Desarrollo: Los grupos practican su secuencia y luego la comparten con el resto, acompañados por música suave. El formador destaca el uso del diálogo, los acuerdos y la escucha. Propósitos pedagógicos: 1-Integrar habilidades motrices en una composición grupal. 2-Fortalecer la comunicación asertiva al decidir y acordar. 3-Estimular la creatividad cooperativa y la expresión colectiva.</p> <p>TIEMPO</p> <p>1:45 minutos</p> <p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>"SE organizan Los estudiantes, en grupos de 3 o 4, deberán crear y superar una ruta de movimiento que combine elementos de las actividades de la parte central: 1-caminos corporales, 2-niveles (alto–medio–bajo), 3-movimientos con objetos (cinta, pañuelo o manos libres), 4-acuerdos grupales, 5-y una pequeña secuencia final colectiva. Cada grupo debe recorrer su ruta comunicándose con frases asertivas, tomando decisiones juntos y escuchando las ideas de todos. 1-Estructura del reto 2-Cada grupo diseña una ruta con 4 partes: 1. Camino creativo 1-Eligen un tipo de camino: 2-ondulante, 3-puntas, 4-gigante, 5-semilla</p> <p>TIEMPO</p> <p>15 minutos</p> <p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>"Actividad: “El Trono de las Palabras Asertivas” Descripción: Se forma un círculo con todos los niños sentados y un espacio libre en el centro. Un niño pasa al centro y se sienta en el “Trono de las Palabras Asertivas”. En lugar de únicamente decir cosas “bonitas”, los compañeros deberán expresarse usando frases asertivas, que combinan: ? una observación, ? un sentimiento o valoración positiva, ? y un mensaje claro y respetuoso.</p> <p>TIEMPO</p> <p>15 minutos</p>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1022448926	KAROL DANELLY ALOMIA			No asistio
1121969866	ELIANI YARITZA AMAYA			Asistio
5885182	SEBASTIAN DAVID ARTEAGA			Asistio
1073530083	ZARA VALERIA BOHADA			No asistio
N37666686494	EMMA ISSABELLA BRICEÑO			Asistio
1030707184	SALOME CAMELO			Asistio
1031185019	JUAN ANGEL FRANCO			Asistio
1030706434	ANGEL EDUARDO GALINDO			Asistio
1146144558	MARIA ALEJANDRA GANTIVA			Asistio
1233508272	DULCE FERNANDA GIRALDO			No asistio
1030707196	HANNAH EVANGELINE GUTIERREZ			No asistio
1222219970	MATEO HERRERA			No asistio
1141366332	LIAM MATHIAS LEON			No asistio
6340007	FIORELLA VALENTINA LINARES			Asistio
1233516838	IAN MATHIAS MORALES			Asistio
1152946624	DALEITH MOSCOTE			Asistio
1028845205	SCARLETT MOTTA			Asistio
1188715625	NATALI JHASNEY OSPINA			No asistio
1146143721	MATIAS PINTO			No asistio
1033121880	IAN EMMANUEL PULIDO			No asistio
1141366552	NEYMAR STIVEN QUIÑONEZ			No asistio
1016115670	MATTHEW LINAREZ			Asistio
1028728736	CHARLOTTE PAEZ			No asistio
1062984760	LUCIANA GUZMAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

COGNITIVA :

Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.

PSICOSOCIAL :

Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.

LUDICA :

Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.

TEMA :

Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos

SUBTEMAS :

Desarrollar secuencias de movimientos coordinados y rítmicos, integrando desplazamientos, cambios de nivel y variaciones de velocidad, con énfasis en la sincronización corporal, el control postural y la conciencia del movimiento en el espacio.

IMPLEMENTACION :

cabina espacio

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
"La sesión comenzará con un saludo dinámico y alegre, representando su energía. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán brevemente las normas de convivencia y seguridad, promoviendo la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo. ??? Movilidad articular: “Despierta tu energía” “Cabeza exploradora”: movimientos suaves de cabeza hacia diferentes direcciones, como si observaran su entorno. “Hombros viajeros”: encogimientos y giros alternados, imaginando que los hombros viajan hacia adelante y atrás. “Columna serpenteante”: ondulaciones suaves del tronco hacia los lados y al frente. “Tobillos danzarines”: círculos con los tobillos, primero en un pie, luego en el otro. “Cuerpo elástico”: estiramientos combinados con respiraciones profundas, como si se “despertara” cada parte del cuerpo. Propósitos pedagógicos: Activar las articulaciones y la circulación de forma lúdica y segura. Desarrollar la conciencia del cuerpo y la movilidad global. Favorecer la disposición corporal y emocional para la clase. ??? Juegos de activación corporal Juego 1: “Siluetas en acción” Descripción: Por parejas, uno adopta una postura y el otro debe copiarla como si fuera su “sombra”. Luego cambian roles. El formador puede añadir variaciones (posturas grandes, pequeñas, rápidas, lentas). Variaciones: 1-Realizar las siluetas al ritmo de música. 2-Hacer figuras grupales con tres o más compañeros. Propósitos pedagógicos: 1-Potenciar la observación, la coordinación y la atención. 2-Promover el trabajo cooperativo y el respeto del turno. 3-Desarrollar la expresión corporal a través de la imitación. Juego 2: “Caminos de emociones” Descripción: El espacio se divide en zonas que representan distintas emociones (alegría, calma, enojo, sorpresa). Los niños se desplazan y, al entrar en una zona, deben moverse y expresarse según la emoción correspondiente. Variaciones: 1-Acompañar con música que cambie de tono y ritmo. 2-Los niños pueden inventar nuevas “zonas emocionales”. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar la identificación y expresión de emociones. 2-Estimular la creatividad y la autorregulación emocional. 3-Promover la empatía y la lectura corporal de los otros. Juego 3: “Cadena de movimientos” Descripción: Un estudiante inicia con un movimiento corto (por ejemplo, un salto o giro). El siguiente repite el movimiento y añade otro. La secuencia se va haciendo más larga hasta que todos hayan participado. Variaciones: 1-Hacerlo con acompañamiento musical. 2-Dividir el grupo en equipos para crear distintas secuencias. Propósitos pedagógicos: 1-Desarrollar la memoria motriz y la coordinación. 2-Fomentar la atención y el trabajo cooperativo. Estimular la creatividad colectiva. Juego 4: “Semáforo corporal” Descripción: El formador da consignas con colores: 1-Rojo = detenerse y mantener una postura congelada. 2-Amarillo = moverse lentamente. 3-Verde = moverse libremente por el espacio. Variaciones: 1-Incorporar nuevos colores con diferentes acciones (por ejemplo, azul = moverse como si estuvieran bajo el agua). 2-Permitir que los niños inventen nuevas reglas del “semáforo”. Propósitos pedagógicos: 1-Favorecer el autocontrol y la atención. 2-Promover la escucha activa y la respuesta corporal rápida. 3-Desarrollar la conciencia del movimiento en el espacio compartido. Juego 5: “Puentes y túneles” Descripción: Los niños, en grupos pequeños, construyen figuras corporales que sirvan como “puentes” o “túneles” por donde otros puedan pasar. Luego se cambian los roles. Variaciones: 1-Realizar figuras con distintos niveles (de pie, en cuclillas, en el suelo). 2-Integrar objetos (aros, cuerdas) como parte de las estructuras. Propósitos pedagógicos: 1-Fomentar la cooperación y la creatividad grupal. 2-Desarrollar la fuerza, el equilibrio y la coordinación. Estimular la comunicación corporal y el respeto físico entre compañeros. ??? Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes serán guiados al baño para realizar el lavado de manos y rostro. Luego disfrutarán un breve receso para hidratarse y conversar en calma, practicando hábitos de autocuidado, cortesía y convivencia positiva."

TIEMPO
45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

"Actividad 1: “Secuencia rítmica con formas” Descripción: Los estudiantes exploran y comunican una secuencia simple de 4 movimientos corporales enlazados, acompañados por música suave o instrumental con ritmo marcado. El formador modela y dialoga con el grupo sobre cómo realizar cada movimiento con control y expresión. • Adoptan una postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Rotan el cuerpo 180° sobre su eje (derecha e izquierda). • Realizan un pequeño salto con ambos pies. • Descendien con suavidad hacia el suelo (flexibilidad). • Asumen posiciones como rana, montaña, pulga y barita, comunicando con su cuerpo fuerza y serenidad. • Intercambian turnos para guiar la secuencia y describir cómo se sienten al moverse. Variaciones: • Cambiar el ritmo de la música (lento vs rápido). • Repetir secuencias en parejas, imitando y escuchando el movimiento del otro. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la comunicación corporal y la escucha visual. • Integrar el ritmo, el equilibrio y la atención compartida. • Promover la expresión asertiva mediante el movimiento. Actividad 2: “Círculo de transiciones comunicadas” Descripción: Se organiza un circuito con estaciones. En cada estación los niños cooperan, observan y expresan cómo realizar la transición, promoviendo el diálogo corporal y verbal. El formador acompaña y orienta el recorrido destacando el respeto por el turno y la observación del compañero. Estaciones: 1. Postura de oso -? salto pequeño hacia adelante ? posición de estrella 2. Cuclillas ? giro ? estiramiento hacia arriba. 3. Apoyo de manos ? elevar una pierna (semi-invertida) ? bajar con control. 4. Plancha baja ? rodar lateralmente ? sentarse con brazos extendidos. Uso de música: Cada grupo escucha y responde al cambio de música para rotar de estación, reforzando la atención al sonido y la sincronía grupal. Propósitos pedagógicos: • Explorar transiciones entre niveles corporales de forma coordinada y consciente. • Desarrollar la comunicación asertiva en la toma de turno y cooperación. • Estimular el control corporal y la expresión compartida. Actividad 3: “Mensajes con pañuelos” Descripción: Cada estudiante expresa y comparte movimientos utilizando un pañuelo o tela ligera. A través de la música, comunican emociones, ritmo y coordinación, integrando posturas, transiciones y gestos que fluyen con el movimiento del pañuelo. Secuencia sugerida: • Iniciar de pie con el brazo arriba sosteniendo el pañuelo. • Girar mientras el pañuelo se desplaza en el aire. • Descender hacia el suelo (cuclillas o sentados). • Mover los brazos al ritmo de la música. • Elevarse con un salto suave y expresar cómo se sintieron. Variaciones: • Realizar la secuencia por parejas, escuchando e imitando los gestos del compañero. • Improvisar libremente para comunicar un mensaje corporal (alegría, calma, sorpresa). Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la conciencia espacial y expresiva. • Favorecer la comunicación no verbal y la empatía. • Promover la libertad de expresión y el respeto en el movimiento. Actividad 4: “Coreografía cooperativa” Descripción: Los estudiantes construyen y presentan una pequeña secuencia corporal de 6 a 8 movimientos, retomando lo trabajado. El formador invita a dialogar y decidir en grupo cómo coordinar los gestos y posturas para moverse en armonía. Secuencia base: • Postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Giro de 180° (derecha e izquierda). • Salto con ambos pies. • Estiramiento hacia el suelo. • Posición de rana. • Posición de montaña. • Posición de pulga. • Barita. • Inversión derecha e izquierda. Desarrollo: El formador guía al inicio, luego los grupos se comunican, acuerdan y practican su propia versión para presentarla al resto del grupo, usando frases de apoyo (“tú primero”, “ahora juntos”, “bien hecho”). Propósitos pedagógicos: • Integrar posturas, transiciones y habilidades motrices básicas. • Fortalecer la comunicación asertiva, la cooperación y la escucha. • Desarrollar la expresión corporal colectiva y el disfrute compartido.

TIEMPO

1:45 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

"???? Reto: “Olas rodantes en equipo” Descripción: En parejas, los niños se colocan frente a frente. Uno realiza dos rodadas hacia adelante sobre la colchoneta y finaliza en postura del gato (manos y rodillas apoyadas). Su compañero observa atentamente y luego le da una retroalimentación positiva y respetuosa sobre su ejecución (por ejemplo: “Te salió muy fluido”, “Podrías estirar más los brazos”). Después, cambian roles. Al final, ambos repiten la secuencia intentando mejorar según las sugerencias compartidas. Variaciones: 1-Realizarlo en grupos de tres: uno ejecuta, otro observa y el tercero comenta de forma asertiva (“Me gustó...”, “Podrías intentar...”). 2-Incorporar una breve conversación antes de cada turno: cada niño expresa cómo se siente antes de hacer su movimiento. 3-Agregar música suave que simule el movimiento del mar para acompañar el ritmo. 1Objetivo motriz: Desarrollar la coordinación y la flexibilidad de la columna a través de rodadas controladas. Objetivo socioemocional: Fomentar la comunicación asertiva mediante la escucha activa, la retroalimentación positiva y el respeto por el turno del otro. Propósitos pedagógicos: Promover la expresión verbal respetuosa y el apoyo mutuo. Favorecer la confianza y la empatía dentro del grupo. Integrar la comunicación y el movimiento como parte de una experiencia cooperativa."

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

""“El Trono de la Palabra Asertiva” Descripción: Se forma un círculo con todos los niños sentados, dejando un espacio libre en el centro. Uno de ellos se sienta en el “Trono de la Palabra Asertiva” centro del círculo. Los demás compañeros, por turno, expresan mensajes positivos y asertivos hacia la persona en el centro, utilizando frases que combinan observación, emoción y respeto, por ejemplo: 1-“Me gusta cuando me ayudas en los juegos.” 2-“Hoy te vi concentrado y eso me inspiró.” 3-“Aprecio que compartas tus materiales.” El formador guía el proceso, recordando a los niños: 1- Escuchar con atención. 2- Hablar con voz amable. 3- Expresar mensajes sinceros, evitando críticas o burlas. 3- Agradecer cuando reciben un comentario positivo. Propósitos pedagógicos: 1-Fortalecer la comunicación asertiva a través de la expresión positiva y el reconocimiento mutuo. 2-Desarrollar la autoestima, la empatía y el respeto dentro del grupo. 3-Promover un ambiente emocionalmente seguro, donde cada niño pueda expresarse y ser escuchado. Variaciones: 1-Utilizar una pelota o “micrófono simbólico” para indicar quién tiene la palabra. 2-Cerrar la dinámica con una frase colectiva, por ejemplo: “Nos comunicamos con respeto y alegría.” 3-Registrar en un mural palabras o frases positivas que hayan surgido durante la actividad."

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1022448926	KAROL DANELLY ALOMIA			No asistio
1121969866	ELIANI YARITZA AMAYA			Asistio
5885182	SEBASTIAN DAVID ARTEAGA			No asistio
1073530083	ZARA VALERIA BOHADA			No asistio
N37666686494	EMMA ISSABELLA BRICEÑO			No asistio
1030707184	SALOME CAMELO			No asistio
1031185019	JUAN ANGEL FRANCO			No asistio
1030706434	ANGEL EDUARDO GALINDO			No asistio
1146144558	MARIA ALEJANDRA GANTIVA			Asistio
1233508272	DULCE FERNANDA GIRALDO			No asistio
1030707196	HANNAH EVANGELINE GUTIERREZ			Asistio
1222219970	MATEO HERRERA			Asistio
1141366332	LIAM MATHIAS LEON			No asistio
6340007	FIORELLA VALENTINA LINARES			Asistio
1233516838	IAN MATHIAS MORALES			No asistio
1152946624	DALEITH MOSCOTE			No asistio
1028845205	SCARLETT MOTTA			Asistio
1188715625	NATALI JHASNEY OSPINA			No asistio
1146143721	MATIAS PINTO			Asistio
1033121880	IAN EMMANUEL PULIDO			No asistio
1141366552	NEYMAR STIVEN QUIÑONEZ			Asistio
1016115670	MATTHEW LINAREZ			Asistio
1028728736	CHARLOTTE PAEZ			Asistio
1062984760	LUCIANA GUZMAN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE
3. FECHA:	2025-11-07	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Reconocer y explorar las propias habilidades motrices básicas (como saltar, rodar, correr, trepar y equilibrarse) a través de actividades de gimnasia, desarrollando la conciencia corporal, el control del movimiento y la coordinación, en un ambiente lúdico que estimule las capacidades físicas, cognitivas y sensoriales.
COGNITIVA : Comprender e identificar de forma lúdica conceptos básicos relacionados con la gimnasia (como equilibrio, fuerza, coordinación y movimiento) a través de experiencias didácticas que favorezcan el pensamiento corporal, la observación y la reflexión sobre su propio movimiento.
PSICOSOCIAL : Fomentar en los niños la comunicación asertiva mediante actividades lúdicas y cooperativas en la clase de gimnasia, promoviendo que expresen sus ideas, emociones y necesidades de forma respetuosa, escuchen activamente a sus compañeros y aprendan a resolver desacuerdos de manera positiva durante el trabajo en grupo.
LUDICA : Expresar y compartir activamente ideas y emociones durante actividades recreativas individuales y grupales, fortaleciendo la comunicación asertiva, la escucha y el respeto, dentro de propuestas lúdicas relacionadas con el centro de interés.
TEMA : Realización de una secuencia coordinada de destrezas básicas de la gimnasia, incorporando figuras como inversiones, rotaciones y saltos
SUBTEMAS : Trabajar secuencias de posturas y transiciones corporales, incorporando destrezas básicas como saltos, giros, inversiones y ejercicios de flexibilidad, con énfasis en el desarrollo de la propiocepción, el control postural y la conciencia corporal.
IMPLEMENTACION : Espacii Sonido
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "La sesión comenzará con un saludo de bienvenida alegre y participativo, en el que los niños se presentarán mediante un gesto o movimiento corporal que exprese cómo se sienten. Luego, se verificará la asistencia y se recordarán de forma breve las normas de convivencia y seguridad, reforzando la escucha activa, el respeto y la comunicación positiva entre compañeros. ? Movilidad articular: “Despierta tu cuerpo” • “Cuello curioso”: movimientos suaves de cabeza (sí – no – tal vez). • “Brazos parlantes”: movimientos circulares con brazos como si “dijeran hola”. • “Caderas bailarinas”: giros suaves con las manos en la cintura. • “Rodillas tambor”: flexo-extensión suave al ritmo de palmadas. • “Pies viajeros”: elevar talones y puntas, alternando el equilibrio. Propósitos pedagógicos: • Activar el cuerpo de forma progresiva y divertida. • Despertar la conciencia corporal a través del movimiento. • Favorecer la expresión corporal y la disposición para comunicarse. Juegos de activación corporal Juego 1: “Saludo corporal” Descripción: En parejas o pequeños grupos, los niños se desplazan libremente. Al escuchar una consigna, deben saludarse usando una parte del cuerpo distinta (codo con codo, rodilla con rodilla, hombro con hombro, etc.), acompañando el gesto con una sonrisa o una palabra amable. Variaciones: • Cambiar la forma de saludo (saltando, girando, en equilibrio). • Realizar saludos colectivos formando figuras grupales. Propósitos pedagógicos: • Fomentar la comunicación no verbal y la empatía. • Promover el contacto respetuoso y la escucha corporal. • Fortalecer vínculos positivos entre compañeros. - Juego 2: “Voces y movimientos” Descripción: El formador propone emociones o situaciones (alegría, sorpresa, calma, enojo) y los niños deben expresarlas con una postura o un movimiento, acompañándolas con una palabra o sonido que represente cómo se sienten. Variaciones: • Realizarlo por grupos para crear “esculturas emocionales”. • Agregar música que cambie de ritmo o tono. Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la comunicación emocional y corporal. • Fomentar la expresión asertiva de sentimientos. • Promover la empatía y la comprensión del otro.-- Juego 3: “Mensajes en movimiento” Descripción: Los niños forman un círculo. El formador inicia una secuencia de movimiento (por ejemplo, levantar brazos y girar) y “envía el mensaje” al compañero de al lado, quien lo repite y le agrega uno nuevo. La cadena continúa hasta completar el círculo. Variaciones: • Hacerlo con música o con ritmos de percusión corporal. • Crear secuencias por grupos y presentarlas al resto. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la atención, la memoria y la coordinación. • Desarrollar la comunicación en grupo. • Estimular la confianza y la expresión creativa. ? Juego 4: “Eco corporal” Descripción: El formador realiza un movimiento o postura y los niños deben imitarlo como si fueran un “eco”. Luego, un estudiante asume el rol de líder y propone su propio movimiento para que todos lo repitan. Variaciones: • Formar grupos con un líder rotativo. • Jugar con niveles (alto, medio, bajo). Propósitos pedagógicos: • Promover la escucha visual y corporal. • Fomentar la toma de turno y el respeto por el otro. • Desarrollar la atención y la empatía. Juego 5: “La isla del acuerdo” Descripción: El espacio se divide en “islas” marcadas con aros, conos o cuerdas. Al sonido de un tambor o palmada, los niños deben encontrar una isla y decidir en grupo una forma de moverse juntos (saltando, girando, caminando en equilibrio). Variaciones: • Cambiar el tamaño de las islas para favorecer la cooperación. • Pedir que antes de moverse, los niños lleguen a un “acuerdo de grupo”. Propósitos pedagógicos: • Estimular la toma de decisiones colectivas. • Fortalecer la comunicación asertiva y el consenso. • Desarrollar el trabajo en equipo y la convivencia. Receso y autocuidado Después de la activación, los estudiantes serán guiados al baño para realizar actividades de higiene personal (lavado de manos y cara). Luego disfrutarán un breve receso para hidratarse y conversar en calma, practicando la comunicación respetuosa y el autocuidado en un entorno tranquilo y cooperativo."
TIEMPO 45 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

"Actividad 1: “Secuencia rítmica con formas” Descripción: Los estudiantes exploran y comunican una secuencia simple de 4 movimientos corporales enlazados, acompañados por música suave o instrumental con ritmo marcado. El formador modela y dialoga con el grupo sobre cómo realizar cada movimiento con control y expresión. • Adoptan una postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Rotan el cuerpo 180° sobre su eje (derecha e izquierda). • Realizan un pequeño salto con ambos pies. • Descendien con suavidad hacia el suelo (flexibilidad). • Asumen posiciones como rana, montaña, pulga y barita, comunicando con su cuerpo fuerza y serenidad. • Intercambian turnos para guiar la secuencia y describir cómo se sienten al moverse. Variaciones: • Cambiar el ritmo de la música (lento vs rápido). • Repetir secuencias en parejas, imitando y escuchando el movimiento del otro. Propósitos pedagógicos: • Favorecer la comunicación corporal y la escucha visual. • Integrar el ritmo, el equilibrio y la atención compartida. • Promover la expresión asertiva mediante el movimiento. Actividad 2: “Círculo de transiciones comunicadas” Descripción: Se organiza un circuito con estaciones. En cada estación los niños cooperan, observan y expresan cómo realizar la transición, promoviendo el diálogo corporal y verbal. El formador acompaña y orienta el recorrido destacando el respeto por el turno y la observación del compañero. Estaciones: 1. Postura de oso -? salto pequeño hacia adelante ? posición de estrella 2. Cuclillas ? giro ? estiramiento hacia arriba. 3. Apoyo de manos ? elevar una pierna (semi-invertida) ? bajar con control. 4. Plancha baja ? rodar lateralmente ? sentarse con brazos extendidos. Uso de música: Cada grupo escucha y responde al cambio de música para rotar de estación, reforzando la atención al sonido y la sincronía grupal. Propósitos pedagógicos: • Explorar transiciones entre niveles corporales de forma coordinada y consciente. • Desarrollar la comunicación asertiva en la toma de turno y cooperación. • Estimular el control corporal y la expresión compartida. Actividad 3: “Mensajes con pañuelos” Descripción: Cada estudiante expresa y comparte movimientos utilizando un pañuelo o tela ligera. A través de la música, comunican emociones, ritmo y coordinación, integrando posturas, transiciones y gestos que fluyen con el movimiento del pañuelo. Secuencia sugerida: • Iniciar de pie con el brazo arriba sosteniendo el pañuelo. • Girar mientras el pañuelo se desplaza en el aire. • Descender hacia el suelo (cuclillas o sentados). • Mover los brazos al ritmo de la música. • Elevarse con un salto suave y expresar cómo se sintieron. Variaciones: • Realizar la secuencia por parejas, escuchando e imitando los gestos del compañero. • Improvisar libremente para comunicar un mensaje corporal (alegría, calma, sorpresa). Propósitos pedagógicos: • Desarrollar la conciencia espacial y expresiva. • Favorecer la comunicación no verbal y la empatía. • Promover la libertad de expresión y el respeto en el movimiento. Actividad 4: “Coreografía cooperativa” Descripción: Los estudiantes construyen y presentan una pequeña secuencia corporal de 6 a 8 movimientos, retomando lo trabajado. El formador invita a dialogar y decidir en grupo cómo coordinar los gestos y posturas para moverse en armonía. Secuencia base: • Postura de equilibrio (una pierna, brazos extendidos). • Giro de 180° (derecha e izquierda). • Salto con ambos pies. • Estiramiento hacia el suelo. • Posición de rana. • Posición de montaña. • Posición de pulga. • Barita. • Inversión derecha e izquierda. Desarrollo: El formador guía al inicio, luego los grupos se comunican, acuerdan y practican su propia versión para presentarla al resto del grupo, usando frases de apoyo (“tú primero”, “ahora juntos”, “bien hecho”). Propósitos pedagógicos: • Integrar posturas, transiciones y habilidades motrices básicas. • Fortalecer la comunicación asertiva, la cooperación y la escucha. • Desarrollar la expresión corporal colectiva y el disfrute compartido. "

TIEMPO

1:45 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

"Reto: “Cadena de movimientos con comunicación asertiva” Descripción: En pequeños grupos de 3 o 4 integrantes, los estudiantes dialogan, acuerdan y construyen juntos una mini secuencia en cadena, donde cada niño propone y comunica un movimiento (postura, giro, salto o transición). La secuencia debe fluir y conectarse de un compañero a otro, como si el movimiento se “transmitiera” con energía y respeto, integrando la escucha y la expresión corporal asertiva. Ejemplo: • El estudiante 1 realiza una postura de equilibrio, mientras comunica verbalmente cuál será su movimiento. • El estudiante 2 continúa con un giro partiendo de esa postura. • El estudiante 3 transiciona hacia el suelo de manera fluida. • El estudiante 4 finaliza con una inversión simple (por ejemplo, levantar las piernas en el suelo). Luego, el grupo ensaya dialogando y haciendo retroalimentación positiva antes de presentar su secuencia frente a otro grupo."

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

"Relajación activa – “El viaje del cuerpo tranquilo” Descripción: Los escolares se recuestan en colchonetas o directamente en el suelo. El formador narra una historia corta de relajación guiada (por ejemplo, un viaje imaginario por el cielo como si fueran plumas o estrellas). Se les invita a relajar cada parte del cuerpo: -Ahora tus brazos se relajan como alas que descansan...” -Tus pies están tranquilos como si estuvieran en la arena...” Se respira profundamente 3 veces con los ojos cerrados. Luego se sientan en círculo. 2. Círculo de cierre – “Lo que aprendí hoy” Descripción: Los escolares se sientan en círculo. El formador guía un momento breve de retroalimentación con preguntas simples: -¿Qué movimiento nuevo hiciste hoy? -¿Cómo ayudaste a un compañero? -¿Qué te gustó más de ser una estatua invertida? Se refuerzan los logros del grupo, reconociendo el esfuerzo, la cooperación y el respeto. 3. Despedida activa – “Chocamos alas” Descripción: Cada niño se despide del grupo chocando las “alas” (palmas) con 3 compañeros diferentes, diciendo una palabra positiva: “fuerza”, “equipo”, “diversión”, “valentía”, etc"

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: KELLY JOHANNA BENITEZ URIBE	
2. Fecha:	2025-11-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1022448926	KAROL DANELLY ALOMIA			Asistio
1121969866	ELIANI YARITZA AMAYA			Asistio
5885182	SEBASTIAN DAVID ARTEAGA			Asistio
1073530083	ZARA VALERIA BOHADA			Asistio
N37666686494	EMMA ISSABELLA BRICEÑO			Asistio
1030707184	SALOME CAMELO			Asistio
1031185019	JUAN ANGEL FRANCO			Asistio
1030706434	ANGEL EDUARDO GALINDO			Asistio
1146144558	MARIA ALEJANDRA GANTIVA			Asistio
1233508272	DULCE FERNANDA GIRALDO			Asistio
1030707196	HANNAH EVANGELINE GUTIERREZ			Asistio
1222219970	MATEO HERRERA			No asistio
1141366332	LIAM MATHIAS LEON			Asistio
6340007	FIORELLA VALENTINA LINARES			No asistio
1233516838	IAN MATHIAS MORALES			No asistio
1152946624	DALEITH MOSCOTE			Asistio
1028845205	SCARLETT MOTTA			Asistio
1188715625	NATALI JHASNEY OSPINA			No asistio
1146143721	MATIAS PINTO			Asistio
1033121880	IAN EMMANUEL PULIDO			Asistio
1141366552	NEYMAR STIVEN QUIÑONEZ			Asistio
1016115670	MATTHEW LINAREZ			Asistio
1028728736	CHARLOTTE PAEZ			Asistio
1062984760	LUCIANA GUZMAN			No asistio