

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.			
COGNITIVA : Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer el trabajo en equipo e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.			
LUDICA : Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.			
TEMA : 1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : 1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos o aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. TIEMPO 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación personal 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro TIEMPO 2 HORA 20 MIN			
RETO : ACTIVIDADES En grupo los estudiantes deben memorizar la cualidad de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.
TIEMPO
15 min
Reporte Sesion 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:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-25	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.			
COGNITIVA : Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer el trabajo en equipo e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.			
LUDICA : Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.			
TEMA : 1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : 1.CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR. 2.RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3.AGILIDAD 4.AEROBICA, ANAEROBICA. 5.TRASLACION. 6.PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos o aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. TIEMPO 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación persona 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro. 7. Los estudiantes harán una serie de actividades donde el docente les indicara las actividades • Al sonar el pito deben posicionarse en defensa y trasladarse a lo largo de la cancha haciendo un desplazamiento lateral. • Al sonar el pito hará dos desplazamientos y después harán cambio de posición a 180° y repetirá el desplazamiento • De frente llevaran una pelota y la pasara por medio de las piernas sin dejar caer la pelota • En la misma posición llevara la pelota por medio de las piernas y luego súbita y la pasara por atrás de la cintura. TIEMPO 2 HORA 20 MIN			
RETO : ACTIVIDADES En grupo los estudiantes deben memorizar los nombres de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.			
COGNITIVA : Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer el trabajo en equipo e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.			
LUDICA : Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.			
TEMA : 1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : 1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos o aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. TIEMPO 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación personal 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro TIEMPO 2 HORA 20 MIN			
RETO : ACTIVIDADES En grupo los estudiantes deben memorizar la cualidad de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto TIEMPO 10 min			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>15 min</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-25	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.			
COGNITIVA : Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer el trabajo en equipo e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.			
LUDICA : Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.			
TEMA : 1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : 1.CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR. 2.RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3.AGILIDAD 4.AEROBICA, ANAEROBICA. 5.TRASLACION. 6.PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos o aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. TIEMPO 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación persona 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro. 7. Los estudiantes harán una serie de actividades donde el docente les indicara las actividades • Al sonar el pito deben posicionarse en defensa y trasladarse a lo largo de la cancha haciendo un desplazamiento lateral. • Al sonar el pito hará dos desplazamientos y después harán cambio de posición a 180° y repetirá el desplazamiento • De frente llevaran una pelota y la pasara por medio de las piernas sin dejar caer la pelota • En la misma posición llevara la pelota por medio de las piernas y luego súbita y la pasara por atrás de la cintura. TIEMPO 2 HORA 20 MIN			
RETO : ACTIVIDADES En grupo los estudiantes deben memorizar los nombres de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto TIEMPO 10 min			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>15 min</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-13	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

Balón, platillos o aros

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación personal 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro

TIEMPO
2 HORA 20 MIN

RETO :

ACTIVIDADES
En grupo los estudiantes deben memorizar la cualidad de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto

TIEMPO
10 min

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.</p> <p>TIEMPO</p> <p>15 min</p> <p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2026-02-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032478053	ALLISON NIKOL ACERO			Asistio
1141339755	IKER JAVIER ANGULO			Asistio
1023016398	JOHAN ANDRES ARANDIA			Asistio
1012922868	JUAN FELIPE ARANGO			Asistio
1206219427	LUISA GABRIELA ARDILA			No asistio
1011236815	MATHIAS ARTUNDUAGA			Asistio
1146132631	ABDEL WAHIB DIAB			Asistio
1031162948	JHEISON STEVEN ESPINOSA			Asistio
1034304650	MARIANA GALINDO			Asistio
1012438342	BRAYAN STEV GARCIA			Asistio
1068426385	BRAYAN ANDRES GOMEZ			No asistio
N37666041191	ELIMAR PATRICIA GONZALEZ			Asistio
1028790443	DYLAN SMITH GONZALEZ			No asistio
3843462	KENNEDY DE JESUS GUERRERO			No asistio
1073484191	DEREK ANDREY LOPEZ			No asistio
1121540894	JHORMAN DANIEL LOPEZ			No asistio
1016077215	JOHAN ALEXANDER MAÑOSCA			Asistio
1016090767	VALERY SOFIA MARIN			Asistio
1016088729	SARA SOPHIA MARTINEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.			
COGNITIVA : Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer el trabajo en equipo e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.			
LUDICA : Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.			
TEMA : 1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : 1.CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR. 2.RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3.AGILIDAD 4.AEROBICA, ANAEROBICA. 5.TRASLACION. 6.PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos o aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. TIEMPO 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación persona 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro. 7. Los estudiantes harán una serie de actividades donde el docente les indicara las actividades • Al sonar el pito deben posicionarse en defensa y trasladarse a lo largo de la cancha haciendo un desplazamiento lateral. • Al sonar el pito hará dos desplazamientos y después harán cambio de posición a 180° y repetirá el desplazamiento • De frente llevaran una pelota y la pasara por medio de las piernas sin dejar caer la pelota • En la misma posición llevara la pelota por medio de las piernas y luego súbita y la pasara por atrás de la cintura. TIEMPO 2 HORA 20 MIN			
RETO : ACTIVIDADES En grupo los estudiantes deben memorizar los nombres de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración. TIEMPO 15 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2026-02-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1032478053	ALLISON NIKOL ACERO			Asistio
1141339755	IKER JAVIER ANGULO			Asistio
1023016398	JOHAN ANDRES ARANDIA			Asistio
1012922868	JUAN FELIPE ARANGO			Asistio
1206219427	LUISA GABRIELA ARDILA			Asistio
1011236815	MATHIAS ARTUNDUAGA			Asistio
1146132631	ABDEL WAHIB DIAB			Asistio
1031162948	JHEISON STEVEN ESPINOSA			Asistio
1034304650	MARIANA GALINDO			Asistio
1012438342	BRAYAN STEV GARCIA			Asistio
1068426385	BRAYAN ANDRES GOMEZ			Asistio
N37666041191	ELIMAR PATRICIA GONZALEZ			Asistio
1028790443	DYLAN SMITH GONZALEZ			No asistio
3843462	KENNEDY DE JESUS GUERRERO			No asistio
1073484191	DEREK ANDREY LOPEZ			Asistio
1121540894	JHORMAN DANIEL LOPEZ			Asistio
1016077215	JOHAN ALEXANDER MAÑOSCA			Asistio
1016090767	VALERY SOFIA MARIN			Asistio
1016088729	SARA SOPHIA MARTINEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.			
COGNITIVA : Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.			
PSICOSOCIAL : Promover la comprensión y el respeto mutuo entre los escolares y el centro de formación, fomentando la empatía y la cooperación para crear un ambiente social mas armonioso y solidario			
LUDICA : Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.			
TEMA : 1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : 1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos o aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. TIEMPO 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. Carrera de relevos con balón: Los jugadores se dividen en equipos con la misma cantidad de escolares y corren con un balón hasta la mitad de la cancha, le darán la vuelta al cono y saldrán hasta la canasta lo lanzan al aro y regresan a su equipo. El equipo que termine primero pasando todos sus participantes gana. - Objetivo: Mejorar la velocidad y la coordinación. 2. Carrera de obstáculos: Los jugadores corren a través de un circuito de obstáculos (conos, lazos, aros etc.) mientras driblan el balón. El equipo que termine primero pasando todos sus participantes gana. - Objetivo: Mejorar la agilidad y la coordinación. 3. Tiro libre con desafío: Los grupos se enumeran y al sonar el pito y el numero indicado por el formador saldrá corriendo hasta la línea de tiro libre y lanzara desde la línea de tiro libre y tratan de hacer una cesta. Si fallan, deben hacer un ejercicio adicional (como saltar 10 veces). El primer equipo que tenga 10 cestas hará que sus contrincantes realicen el reto 4. Partido por equipos el: equipo que haga el cesto se queda he ingresa otro equipo el ganador de tres juegos hace que sus compañeros realicen un reto que el ganador indique TIEMPO 2 HORA 20 MIN			
RETO : ACTIVIDADES 1. Tiro Libre: 5 tiros libres consecutivos 2. Dribbling: Dribbling en zigzag entre 5 conos en 30 segundos 3. Pase: 10 pases de pecho consecutivos con un compañero 4. Defensa: Defender a un oponente en un 1x1 durante 30 segundos 5. Tiro de 3 puntos: 3 tiros de 3 puntos consecutivos TIEMPO 10 min			

<div>FASE FINAL :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.</div>
<div>TIEMPO</div> <div>15 min</div>

Reporte Sesion 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:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-13	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

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

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

Balón, platillos o aros

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO
15 MIN

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación personal 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro

TIEMPO
2 HORA 20 MIN

RETO :

ACTIVIDADES
En grupo los estudiantes deben memorizar la cualidad de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto

TIEMPO
10 min

<div><div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.</div></div></div> <div><div><div>TIEMPO</div><div>15 min</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2026-02-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026586092	STEFANY ALTAMIRANDA			Asistio
1011236465	SARA VALENTINA ANGUCHO			No asistio
1146133563	DYLAN SMITH ARANGO			Asistio
1146132778	MELANIE YULIANA ARBOLEDA			Asistio
1095831010	KEINER SANTIAGO ARDILA			Asistio
1141344289	DAVID STIVEN AYALA			No asistio
1024562123	DANA VALENTINA BALDION			No asistio
1024567116	DANIEL ESNEYDER BALLEEN			Asistio
1013667464	SERGIO DAVID BRAVO			Asistio
1105061126	KAROL SOFIA CAPERA			Asistio
1016734768	JULIETH ALEJANDRA CARDOZO			Asistio
1141346254	MAICOL ALEJANDRO CASTAÑO			Asistio
1028670263	EVELYN ZAMARA CASTELBLANCO			No asistio
1028896322	MELANY MICHELE CLAVIJO			Asistio
1012467954	KEYLIN MARIETH ANALI CORREA			Asistio
1013652247	MIGUEL ANGEL DURANGO			No asistio
1031837829	SAMUEL ANDRES ERAZO			Asistio
1024561410	SHAROL NAYIVE ESPEJO			Asistio
1030653838	HEIDDY SOFIA FORERO			No asistio
1028790713	SHAIRA YIDITH GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.			
COGNITIVA : Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer el trabajo en equipo e inspirarlos para una competencia sana y establecer lazos de amistad con su oponente o compañeros.			
LUDICA : Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.			
TEMA : 1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : 1.CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR. 2.RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3.AGILIDAD 4.AEROBICA, ANAEROBICA. 5.TRASLACION. 6.PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos o aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. TIEMPO 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. presentación a los estudiantes y asignación de docentes. 2. asignación y división de grupos de estudiantes por curso 3. reglamento para la clase 4. presentación persona 5. charla de identidad 6. presentación de los estudiantes una cualidad y sueño a futuro. 7. Los estudiantes harán una serie de actividades donde el docente les indicara las actividades • Al sonar el pito deben posicionarse en defensa y trasladarse a lo largo de la cancha haciendo un desplazamiento lateral. • Al sonar el pito hará dos desplazamientos y después harán cambio de posición a 180° y repetirá el desplazamiento • De frente llevaran una pelota y la pasara por medio de las piernas sin dejar caer la pelota • En la misma posición llevara la pelota por medio de las piernas y luego súbita y la pasara por atrás de la cintura. TIEMPO 2 HORA 20 MIN			
RETO : ACTIVIDADES En grupo los estudiantes deben memorizar los nombres de su compañero y la profesión que quiere estudiar cuando el docente le pregunte el deberá responder correctamente si se equivoca deberá realizar una sentadilla en la pared durante 1 minuto TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración.
TIEMPO
15 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA	
2. Fecha:	2026-02-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026586092	STEFANY ALTAMIRANDA			Asistio
1011236465	SARA VALENTINA ANGUCHO			Asistio
1146133563	DYLAN SMITH ARANGO			Asistio
1146132778	MELANIE YULIANA ARBOLEDA			Asistio
1095831010	KEINER SANTIAGO ARDILA			Asistio
1141344289	DAVID STIVEN AYALA			Asistio
1024562123	DANA VALENTINA BALDION			Asistio
1024567116	DANIEL ESNEYDER BALLEEN			Asistio
1013667464	SERGIO DAVID BRAVO			Asistio
1105061126	KAROL SOFIA CAPERA			Asistio
1016734768	JULIETH ALEJANDRA CARDOZO			Asistio
1141346254	MAICOL ALEJANDRO CASTAÑO			Asistio
1028670263	EVELYN ZAMARA CASTELBLANCO			Asistio
1028896322	MELANY MICHELE CLAVIJO			Asistio
1012467954	KEYLIN MARIETH ANALI CORREA			Asistio
1013652247	MIGUEL ANGEL DURANGO			Asistio
1031837829	SAMUEL ANDRES ERAZO			Asistio
1024561410	SHAROL NAYIVE ESPEJO			No asistio
1030653838	HEIDDY SOFIA FORERO			No asistio
1028790713	SHAIRA YIDITH GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUDY ANGELICA PULIDO AMAYA
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : En esta competencia se desarrollará la comprensión y conocimiento del desarrollo del cuerpo, elementos perceptivos motrices, las condiciones motrices, los patrones básicos de movimiento, las habilidades y capacidades físicas, condición física, técnicas de movimiento, ubicación tempero-espacial, lenguaje corporal y motriz.			
COGNITIVA : Crea actividades de conducción y lanzamiento por medio del juego y realiza el ejercicio dado por el formador a cargo.			
PSICOSOCIAL : Promover la comprensión y el respeto mutuo entre los escolares y el centro de formación, fomentando la empatía y la cooperación para crear un ambiente social mas armonioso y solidario			
LUDICA : Llevar al escolar, que por medio de las lúdicas puede realizar las actividades de juego para una mayor destreza corporal individual o grupalmente.			
TEMA : 1. CORDINACIONES BASICAS, 2. CORDINACIONES GENERALES, 3. COORDINACIÓN ESPECIAL 4. RESISTENCIA, 5. VELOCIDAD, 6. ESQUEMA CORPORAL			
SUBTEMAS : 1. CORRER, CAMINAR, LANZAR, ATRAPAR, SALTAR 2. RITMO, EQUILIBRIO, ORIENTACION 3. AGILIDAD 4. AEROBICA, ANAEROBICA. 5. TRASLACION. 6. PERCEPCION Y CONTROL DEL CUERPO, EQUILIBRIO POSTURAL, LATERALIDAD.			
IMPLEMENTACION : Balón, platillos o aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Desplazamiento del colegio a la cancha. 2. El llamado a lista y verificación de la indumentaria se realizará en la cancha. 3. Una vez se llegue a la cancha se realizará una inspección para recoger piedras, basura y palos que puedan ocasionar una lesión. 4. Se formarán en círculo y los alumnos deberán realizar ejercicios de calentamiento un trote suave por toda la cancha y en diferentes direcciones. 5. Se formarán en un círculo y realizarán ejercicios de calentamiento específicos como: movilidad articular y trote suave y recorridos cortos a diferentes direcciones. 6. Formaran un círculo y realizaran los ejercicios de estiramiento de céfalo-caudal a próximo-distal, siguiendo las indicaciones del formador. TIEMPO 15 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. FUERZA. 2. RESISTENCIA. 3. VELOCIDAD. 4. FLEXIBILIDAD. Actividades a realizar y deberán prestar atención a las indicaciones, para realizar cada una de las actividades impartidas por el formador. Los escolares buscarán su propio sitio de trabajo ya sea individual o por parejas y deberán respetar cada uno de los sitios de trabajo de sus compañeros. Los ejercicios son: 1. Carrera de relevos con balón: Los jugadores se dividen en equipos con la misma cantidad de escolares y corren con un balón hasta la mitad de la cancha, le darán la vuelta al cono y saldrán hasta la canasta lo lanzan al aro y regresan a su equipo. El equipo que termine primero pasando todos sus participantes gana. - Objetivo: Mejorar la velocidad y la coordinación. 2. Carrera de obstáculos: Los jugadores corren a través de un circuito de obstáculos (conos, lazos, aros etc.) mientras driblan el balón. El equipo que termine primero pasando todos sus participantes gana. - Objetivo: Mejorar la agilidad y la coordinación. 3. Tiro libre con desafío: Los grupos se enumeran y al sonar el pito y el numero indicado por el formador saldrá corriendo hasta la línea de tiro libre y lanzara desde la línea de tiro libre y tratan de hacer una cesta. Si fallan, deben hacer un ejercicio adicional (como saltar 10 veces). El primer equipo que tenga 10 cestas hará que sus contrincantes realicen el reto 4. Partido por equipos el: equipo que haga el cesto se queda he ingresa otro equipo el ganador de tres juegos hace que sus compañeros realicen un reto que el ganador indique TIEMPO 2 HORA 20 MIN			
RETO : ACTIVIDADES 1. Tiro Libre: 5 tiros libres consecutivos 2. Dribbling: Dribbling en zigzag entre 5 conos en 30 segundos 3. Pase: 10 pases de pecho consecutivos con un compañero 4. Defensa: Defender a un oponente en un 1x1 durante 30 segundos 5. Tiro de 3 puntos: 3 tiros de 3 puntos consecutivos TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Disminución progresiva de la actividad física: Su objetivo es descender la intensidad de trabajo para moderar el cambio de intensidad alta a moderada por medio de unos estiramientos. 2. fase de estiramientos: Su misión es devolver a nuestros músculos la longitud perdida por las contracciones musculares, además se logra reducir la tensión muscular, acelerar procesos de recuperación... Los ejercicios que usaremos deberán cumplir los siguientes requisitos: a. Implicar todos los grupos musculares trabajados, sin llegar a forzar excesivamente si el músculo está muy fatigado porque se aumentaría el riesgo de lesión. b. Secuencia de ejercicios lógica y transiciones fluidas con ejercicios que durarán de 20 a 30 segundos c. El formador insistirá en la correcta ejecución técnica e indicará la respiración adecuada. 3. fase de relajación. Se pretende con esta parte una pérdida de la tensión que nos proporcionará los siguientes beneficios: a. Toma de conciencia del cuerpo (conocimiento-conexión) b. Concentración mental (muy importante para el rendimiento) c. Elimina estrés. d. Acelera la recuperación del organismo ante esfuerzo, lesión o enfermedad. Actividades Se recogen y guardan los implementos deportivos que se utilizaron. y los estudiantes deberán realizar: Ejercicios de estiramiento individual Ejercicios de respiración. TIEMPO 15 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria