EVIDENCIAS DE OBLIGACIÓN No 1

Obligación No 1
Reporte de sesiones de clase - SIM

1.RELACIÓN SESIONES

NOMBRE	JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ	COORDINADOR	Viviana Sanchez Forero
FECHA REVISIÓN	2025-11-22 17:42:07	Mes	Noviembre

IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO NUEVO SAN ANDRES D	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	1	**Martes,08:00:00,10:00:00** 4-11-18-25 **Viernes,10:00:00,12:00:00** 7-14-21-28	4-7-11-14-18-21		30	22
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	2	**Martes,10:00:00,12:00:00** 4-11-18-25 **Jueves,10:00:00,12:00:00** 6-13-20-27	4-6-11-13-18-20			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	3	**Miercoles,06:00:00,08:00:00** 5-12-26 **Viernes,08:00:00,10:00:00** 7-14-21-28	5-7-12-14-21			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	4	**Miercoles,08:00:00,10:00:00** 5-12-26 **Jueves,08:00:00,10:00:00** 6-13-20-27	5-6-12-13-20			

John Jairo Sánchez
C.C. 80.63.351

Obligación No 1
Planeaciones de clase
Grupo 1 - SIM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-07	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico las diferentes técnicas y gestos a través de las rutinas de saltabilidad

COGNITIVA :
Reconozco las diferentes técnicas del salto a través de juegos predeportivos

PSICOSOCIAL :
Reconozco la diferencia en mis compañeros.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que permiten reconocer las diferencias con mis compañeros.

TEMA :
Patrones de movimiento.

SUBTEMAS :
La empatía.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: “la cadena humana”. (Inicialmente un niño será escogido para iniciar el juego, el mismo deberá atrapar a los demás, cada niño atrapado deberá tomar de la mano a los demás hasta formar una cadena humana con la totalidad de los participantes.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: El grupo se organizará en filas conformadas por 10 estudiantes. Luego se harán repeticiones de 15 metros, utilizando diferentes ritmos (trote y carrera). Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autonomía. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se organizarán carriles de velocidad. A la señal del formador deberán correr hasta la línea final y luego volver en el menor tiempo posible para luego chocar la mano con su compañero. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en relación con la técnica de salto. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera por turnos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el menor tiempo posible en 20 metros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la autonomía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuto con facilidad las posturas de los lanzamientos.

COGNITIVA :
Desarrollo los pasos adecuados básicos para el aprendizaje de los lanzamientos.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre como la comunicación asertiva mejora la convivencia.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi capacidad física.

TEMA :
El lanzamiento.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juego: “los congelados” por parejas para activar el sistema cardio respiratorio. (10 min).

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los estudiantes se ubicarán por parejas. Cada una de ellas tendrá un balón. Posteriormente deberá ser lanzado entre sí y según las indicaciones. Se harán variaciones en cuanto a lanzamientos con mano menos hábil. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se ampliará, de manera progresiva, la distancia entre cada pareja. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera y lanzamiento por turnos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar un lanzamiento que alcance la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	51
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco los cambios de ritmo durante los desplazamientos.

COGNITIVA :
Identifico la marcha y sus generalidades como las secuencias de la marcha.

PSICOSOCIAL :
Propongo diversas formas jugadas y relaciono su práctica con mi desarrollo personal.

LUDICA :
Propongo diversas formas jugadas y relaciono su práctica con mi desarrollo personal.

TEMA :
Técnica de la marcha.

SUBTEMAS :
La comunicación.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juego: “El Túnel”. (Los jugadores se dividen en equipos iguales, se colocan detrás de la línea de partida con las piernas separadas; de esta forma se hace “túnel”. De distancia, al frente se marca la línea de llegada. (10 min).

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los participantes se organizarán en fila. Posteriormente se realizarán desplazamientos y de acuerdo con las indicaciones del formador se aplicará cambio de ritmo y dirección. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autoestima. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se realizará una carrera de relevos con transporte de elemento y cambios de ritmo. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en el juego. (5 min) Práctica guiada: Circuito motriz con obstáculos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos con la cuerda y en el menor tiempo posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la convivencia favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	52
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificar las carreras con vallas.

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos y práctica de las carreras con vallas.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre como la comunicación asertiva mejora la convivencia.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi capacidad física.

TEMA :
Salto con vallas.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juego: “las cogidas” para activar el sistema cardio respiratorio. (10 min).

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá pasar su pierna derecha por encima del cono de manera rítmica. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se hará cambio de pierna y se ampliara la distancia entre las vallas. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con conos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar saltos de manera coordinada en aros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-21	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
identificar los diferentes gestos técnicos manifestando su interés por los saltos.

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos del salto.

PSICOSOCIAL :
Aplico la comunicación asertiva para la solución de conflictos.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi saltabilidad.

TEMA :
EL salto.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juegos de relevos en parejas para activar coordinación. (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá saltar por los aros en uno y dos pies. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. Adicionalmente se realizarán saltos en dos pies con finalización de carrera al final. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con aros. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos. (

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-25	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
identificar los diferentes gestos técnicos manifestando su interés por los saltos..

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos de la práctica del salto largo.

PSICOSOCIAL :
Identifico palabras que promueven la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar la comunicación.

TEMA :
EL salto largo.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Inicialmente se realizará trote continuo alrededor del escenario deportivo (cuatro vueltas). A continuación, se realizará el juego denominado: “Pato, pato, ganso”. (se formará un círculo en donde todos deberán estar sentados, uno de los participantes deber trotar alrededor del círculo tocando la cabeza de cada uno de sus compañeros hasta que decida seleccionar a uno para iniciar una competencia por el espacio). (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá saltar por los aros en uno y dos pies. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se marcara un espacio de impulso para realizar el salto. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con salto largo. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el salto con la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-28	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Dominar mediante actividades lúdicas la clasificación de las carreras.

COGNITIVA :
Reconozco los fundamentos y práctica de las carreras de fondo y semifondo.

PSICOSOCIAL :
Identifico palabras que impiden la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar la comunicación.

TEMA :
Las carreras de fondo y semifondo.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: se harán juegos de calentamiento a través de competencia de velocidad por parejas y tríos. (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se realizará una carrera de 10 minutos a una intensidad media. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se realizarán carreras de velocidad por 30 y 50 metros. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carreras por parejas. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el salto con la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo movimientos de coordinación por medio de escalera básica de movimientos.

COGNITIVA :
Aplico acciones propias de la técnica del salto largo.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre la importancia de ser empático para mejorar la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que me permiten mejorar mi comunicación.

TEMA :
La coordinación.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: “ladrón de balones”. Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado, cuando un participante sea tocado por quien lleva el balón, este deberá quedara fuera del espacio demarcado en una hilera, cada vez que el balón toque el suelo, uno de los jugadores previamente eliminados podrá reingresar al juego.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los estudiantes se ubicarán en subgrupos de 5 estudiantes y en fila. A cada grupo se le asignará un carril con zona de salida y de llegada. Durante cada trayecto se ubicarán aros para que se desarrollen ejercicios de coordinación dinámica con ambos pies. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. Sin embargo, se ubicarán obstáculos durante el recorrido para que cada participante realice saltos en uno y dos apoyos.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos en un solo apoyo y en el menor tiempo posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

Obligación No 1
Planeaciones de clase
Grupo 2 - SIM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco la técnica en el salto con valla.

COGNITIVA :
Identifico las reglas de las carreras de salto con vallas.

PSICOSOCIAL :
Reconozco la empatía con mis compañeros.

LUDICA :
Identifico normas básicas de convivencia.

TEMA :
Pruebas de vallas.

SUBTEMAS :
La empatía.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor:". (Los jugadores se dividen en equipos iguales, se colocan detrás de la línea de partida con las piernas separadas; de esta forma se hace "túnel". De distancia, al frente se marca la línea de llegada. El primer jugador de cada equipo tiene la pelota. Dada la señal de comienzo al primer jugador lanza la pelota hacia atrás, la cual irá pasando por "el túnel". El ultimo agarra y corre hacia la línea de llegada, regresará al primer puesto y lanza nuevamente la pelota por el "el túnel". Vence el equipo cuyo jugador sea el primero en regresar a la cabeza del túnel) ¿Qué diferencias tenemos?

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizará el grupo en subgrupos de 8 estudiantes. Ubicados en filas, deberán realizar saltos, por turnos, dentro de los aros previamente ubicados. Se realizarán variaciones de los saltos (uno y dos apoyos). Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autonomía. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se organizarán carriles de velocidad. En cada uno de ellos se colocarán conos en el suelo cada 5 metros. Los estudiantes, a la señal del formador deberán correr y saltar para llegar a la zona final en el menor tiempo posible (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en relación con la técnica de salto. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera y salto por 30 metros. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar un salto para sobrepasar los conos puestos en píramide.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la autonomía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico las diferentes técnicas y gestos a través de las rutinas de saltabilidad.

COGNITIVA :
Reconozco las diferentes técnicas del salto a través de juegos predeportivos.

PSICOSOCIAL :
Reconozco la diferencia en mis compañeros.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que permiten reconocer las diferencias con mis compañeros.

TEMA :
Patrones de movimiento.

SUBTEMAS :
La empatía.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: “la cadena humana”. (Inicialmente un niño será escogido para iniciar el juego, el mismo deberá atrapar a los demás, cada niño atrapado deberá tomar de la mano a los demás hasta formar una cadena humana con la totalidad de los participantes.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: El grupo se organizará en filas conformadas por 10 estudiantes. Luego se harán repeticiones de 15 metros, utilizando diferentes ritmos (trote y carrera). Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autonomía. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se organizarán carriles de velocidad. A la señal del formador deberán correr hasta la línea final y luego volver en el menor tiempo posible para luego chocar la mano con su compañero. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en relación con la técnica de salto. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera por turnos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el menor tiempo posible en 20 metros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la autonomía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico las diferentes técnicas y gestos a través de las rutinas de saltabilidad.

COGNITIVA :
Reconozco las diferentes técnicas del salto a través de juegos predeportivos.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre la importancia de ser empático durante las prácticas deportivas.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que me permiten el disfrute.

TEMA :
El salto.

SUBTEMAS :
La empatía.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Carreras de relevos en posición de carretilla o caballito por parejas haciendo énfasis en la participación de todos y el trabajo en equipo

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los estudiantes se ubicarán en grupos de 9 estudiantes. Posteriormente deberán realizar saltos con impulso para alcanzar la mayor distancia posible. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autonomía. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se deberá mantener la dinámica anterior. Sin embargo, no habrá impulso para realizar el salto. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en relación con la técnica de salto. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera por turnos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el menor tiempo posible en 30 metros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo movimientos de coordinación por medio de escalera básica de movimientos.

COGNITIVA :
Aplico acciones propias de la técnica del salto largo.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre la importancia de ser empático para mejorar la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que me permiten mejorar mi comunicación.

TEMA :
La coordinación.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: “ladrón de balones”. Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado, cuando un participante sea tocado por quien lleva el balón, este deberá quedara fuera del espacio demarcado en una hilera, cada vez que el balón toque el suelo, uno de los jugadores previamente eliminados podrá reingresar al juego.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los estudiantes se ubicarán en subgrupos de 5 estudiantes y en fila. A cada grupo se le asignará un carril con zona de salida y de llegada. Durante cada trayecto se ubicarán aros para que se desarrollen ejercicios de coordinación dinámica con ambos pies. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. Sin embargo, se ubicarán obstáculos durante el recorrido para que cada participante realice saltos en uno y dos apoyos.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos en un solo apoyo y en el menor tiempo posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	52
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificar las carreras con vallas.

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos y práctica de las carreras con vallas.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre como la comunicación asertiva mejora la convivencia.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi capacidad física.

TEMA :
Salto con vallas.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juego: “las cogidas” para activar el sistema cardio respiratorio. (10 min).

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá pasar su pierna derecha por encima del cono de manera rítmica. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se hará cambio de pierna y se ampliara la distancia entre las vallas. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con conos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar saltos de manera coordinada en aros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
identificar los diferentes gestos técnicos manifestando su interés por los saltos.

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos del salto.

PSICOSOCIAL :
Aplico la comunicación asertiva para la solución de conflictos.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi saltabilidad.

TEMA :
EL salto.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juegos de relevos en parejas para activar coordinación. (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá saltar por los aros en uno y dos pies. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. Adicionalmente se realizarán saltos en dos pies con finalización de carrera al final. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con aros. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos. (

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-25	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
identificar los diferentes gestos técnicos manifestando su interés por los saltos..

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos de la práctica del salto largo.

PSICOSOCIAL :
Identifico palabras que promueven la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar la comunicación.

TEMA :
EL salto largo.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Inicialmente se realizará trote continuo alrededor del escenario deportivo (cuatro vueltas). A continuación, se realizará el juego denominado: “Pato, pato, ganso”. (se formará un círculo en donde todos deberán estar sentados, uno de los participantes deber trotar alrededor del círculo tocando la cabeza de cada uno de sus compañeros hasta que decida seleccionar a uno para iniciar una competencia por el espacio). (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá saltar por los aros en uno y dos pies. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se marcara un espacio de impulso para realizar el salto. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con salto largo. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el salto con la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-27	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Dominar mediante actividades lúdicas la clasificación de las carreras.

COGNITIVA :
Reconozco los fundamentos y práctica de las carreras de fondo y semifondo.

PSICOSOCIAL :
Identifico palabras que impiden la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar la comunicación.

TEMA :
Las carreras de fondo y semifondo.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: se harán juegos de calentamiento a través de competencia de velocidad por parejas y tríos. (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se realizará una carrera de 10 minutos a una intensidad media. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se realizarán carreras de velocidad por 30 y 50 metros. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carreras por parejas. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el salto con la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

Obligación No 1
Planeaciones de clase
Grupo 3 - SIM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-28	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Dominar mediante actividades lúdicas la clasificación de las carreras.

COGNITIVA :
Reconozco los fundamentos y práctica de las carreras de fondo y semifondo.

PSICOSOCIAL :
Identifico palabras que impiden la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar la comunicación.

TEMA :
Las carreras de fondo y semifondo.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: se harán juegos de calentamiento a través de competencia de velocidad por parejas y tríos. (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se realizará una carrera de 10 minutos a una intensidad media. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se realizarán carreras de velocidad por 30 y 50 metros. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carreras por parejas. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el salto con la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-14	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	51
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco los cambios de ritmo durante los desplazamientos.

COGNITIVA :
Identifico la marcha y sus generalidades como las secuencias de la marcha.

PSICOSOCIAL :
Propongo diversas formas jugadas y relaciono su práctica con mi desarrollo personal.

LUDICA :
Propongo diversas formas jugadas y relaciono su práctica con mi desarrollo personal.

TEMA :
Técnica de la marcha.

SUBTEMAS :
La comunicación.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juego: “El Túnel”. (Los jugadores se dividen en equipos iguales, se colocan detrás de la línea de partida con las piernas separadas; de esta forma se hace “túnel”. De distancia, al frente se marca la línea de llegada. (10 min).

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los participantes se organizarán en fila. Posteriormente se realizarán desplazamientos y de acuerdo con las indicaciones del formador se aplicará cambio de ritmo y dirección. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autoestima. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se realizará una carrera de relevos con transporte de elemento y cambios de ritmo. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en el juego. (5 min) Práctica guiada: Circuito motriz con obstáculos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos con la cuerda y en el menor tiempo posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la convivencia favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,06:00:00,08:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	49
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Ejecuto con facilidad las posturas de los lanzamientos.

COGNITIVA :
Desarrollo los pasos adecuados básicos para el aprendizaje de los lanzamientos.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre como la comunicación asertiva mejora la convivencia.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi capacidad física.

TEMA :
El lanzamiento.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juego: “los congelados” por parejas para activar el sistema cardio respiratorio. (10 min).

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los estudiantes se ubicarán por parejas. Cada una de ellas tendrá un balón. Posteriormente deberá ser lanzado entre sí y según las indicaciones. Se harán variaciones en cuanto a lanzamientos con mano menos hábil. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se ampliará, de manera progresiva, la distancia entre cada pareja. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera y lanzamiento por turnos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar un lanzamiento que alcance la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-07	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	50
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico las diferentes técnicas y gestos a través de las rutinas de saltabilidad

COGNITIVA :
Reconozco las diferentes técnicas del salto a través de juegos predeportivos

PSICOSOCIAL :
Reconozco la diferencia en mis compañeros.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que permiten reconocer las diferencias con mis compañeros.

TEMA :
Patrones de movimiento.

SUBTEMAS :
La empatía.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: “la cadena humana”. (Inicialmente un niño será escogido para iniciar el juego, el mismo deberá atrapar a los demás, cada niño atrapado deberá tomar de la mano a los demás hasta formar una cadena humana con la totalidad de los participantes.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: El grupo se organizará en filas conformadas por 10 estudiantes. Luego se harán repeticiones de 15 metros, utilizando diferentes ritmos (trote y carrera). Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autonomía. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se organizarán carriles de velocidad. A la señal del formador deberán correr hasta la línea final y luego volver en el menor tiempo posible para luego chocar la mano con su compañero. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en relación con la técnica de salto. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera por turnos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el menor tiempo posible en 20 metros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la autonomía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,06:00:00,08:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo movimientos de coordinación por medio de escalera básica de movimientos.

COGNITIVA :
Aplico acciones propias de la técnica del salto largo.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre la importancia de ser empático para mejorar la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que me permiten mejorar mi comunicación.

TEMA :
La coordinación.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: “ladrón de balones”. Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado, cuando un participante sea tocado por quien lleva el balón, este deberá quedara fuera del espacio demarcado en una hilera, cada vez que el balón toque el suelo, uno de los jugadores previamente eliminados podrá reingresar al juego.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los estudiantes se ubicarán en subgrupos de 5 estudiantes y en fila. A cada grupo se le asignará un carril con zona de salida y de llegada. Durante cada trayecto se ubicarán aros para que se desarrollen ejercicios de coordinación dinámica con ambos pies. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. Sin embargo, se ubicarán obstáculos durante el recorrido para que cada participante realice saltos en uno y dos apoyos.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos en un solo apoyo y en el menor tiempo posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,06:00:00,08:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	52
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificar las carreras con vallas.

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos y práctica de las carreras con vallas.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre como la comunicación asertiva mejora la convivencia.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi capacidad física.

TEMA :
Salto con vallas.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juego: “las cogidas” para activar el sistema cardio respiratorio. (10 min).

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá pasar su pierna derecha por encima del cono de manera rítmica. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se hará cambio de pierna y se ampliara la distancia entre las vallas. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con conos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar saltos de manera coordinada en aros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-21	4. HORA:	Viernes,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
identificar los diferentes gestos técnicos manifestando su interés por los saltos.

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos del salto.

PSICOSOCIAL :
Aplico la comunicación asertiva para la solución de conflictos.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi saltabilidad.

TEMA :
EL salto.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juegos de relevos en parejas para activar coordinación. (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá saltar por los aros en uno y dos pies. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. Adicionalmente se realizarán saltos en dos pies con finalización de carrera al final. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con aros. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-26	4. HORA:	Miercoles,06:00:00,08:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
identificar los diferentes gestos técnicos manifestando su interés por los saltos..

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos de la práctica del salto largo.

PSICOSOCIAL :
Identifico palabras que promueven la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar la comunicación.

TEMA :
EL salto largo.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Inicialmente se realizará trote continuo alrededor del escenario deportivo (cuatro vueltas). A continuación, se realizará el juego denominado: “Pato, pato, ganso”. (se formará un círculo en donde todos deberán estar sentados, uno de los participantes deber trotar alrededor del círculo tocando la cabeza de cada uno de sus compañeros hasta que decida seleccionar a uno para iniciar una competencia por el espacio). (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá saltar por los aros en uno y dos pies. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se marcara un espacio de impulso para realizar el salto. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con salto largo. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el salto con la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

Obligación No 1
Planeaciones de clase
Grupo 4 - SIM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	48
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo movimientos de coordinación por medio de escalera básica de movimientos.

COGNITIVA :
Aplico acciones propias de la técnica del salto largo.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre la importancia de ser empático para mejorar la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que me permiten mejorar mi comunicación.

TEMA :
La coordinación.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: “ladrón de balones”. Un jugador persigue a los demás. El resto se moverá libremente por todo el espacio previamente delimitado, cuando un participante sea tocado por quien lleva el balón, este deberá quedara fuera del espacio demarcado en una hilera, cada vez que el balón toque el suelo, uno de los jugadores previamente eliminados podrá reingresar al juego.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los estudiantes se ubicarán en subgrupos de 5 estudiantes y en fila. A cada grupo se le asignará un carril con zona de salida y de llegada. Durante cada trayecto se ubicarán aros para que se desarrollen ejercicios de coordinación dinámica con ambos pies. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. Sin embargo, se ubicarán obstáculos durante el recorrido para que cada participante realice saltos en uno y dos apoyos.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos en un solo apoyo y en el menor tiempo posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	47
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico las diferentes técnicas y gestos a través de las rutinas de saltabilidad.

COGNITIVA :
Reconozco las diferentes técnicas del salto a través de juegos predeportivos.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre la importancia de ser empático durante las prácticas deportivas.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que me permiten el disfrute.

TEMA :
El salto.

SUBTEMAS :
La empatía.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Carreras de relevos en posición de carretilla o caballito por parejas haciendo énfasis en la participación de todos y el trabajo en equipo

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Los estudiantes se ubicarán en grupos de 9 estudiantes. Posteriormente deberán realizar saltos con impulso para alcanzar la mayor distancia posible. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autonomía. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se deberá mantener la dinámica anterior. Sin embargo, no habrá impulso para realizar el salto. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en relación con la técnica de salto. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera por turnos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el menor tiempo posible en 30 metros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	46
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identifico las diferentes técnicas y gestos a través de las rutinas de saltabilidad.

COGNITIVA :
Reconozco las diferentes técnicas del salto a través de juegos predeportivos.

PSICOSOCIAL :
Reconozco la diferencia en mis compañeros.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas que permiten reconocer las diferencias con mis compañeros.

TEMA :
Patrones de movimiento.

SUBTEMAS :
La empatía.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: “la cadena humana”. (Inicialmente un niño será escogido para iniciar el juego, el mismo deberá atrapar a los demás, cada niño atrapado deberá tomar de la mano a los demás hasta formar una cadena humana con la totalidad de los participantes.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: El grupo se organizará en filas conformadas por 10 estudiantes. Luego se harán repeticiones de 15 metros, utilizando diferentes ritmos (trote y carrera). Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autonomía. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se organizarán carriles de velocidad. A la señal del formador deberán correr hasta la línea final y luego volver en el menor tiempo posible para luego chocar la mano con su compañero. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en relación con la técnica de salto. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera por turnos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el menor tiempo posible en 20 metros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la autonomía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	45
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco la técnica en el salto con valla.

COGNITIVA :
Identifico las reglas de las carreras de salto con vallas.

PSICOSOCIAL :
Reconozco la empatía con mis compañeros.

LUDICA :
Identifico normas básicas de convivencia.

TEMA :
Pruebas de vallas.

SUBTEMAS :
La empatía.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor:". (Los jugadores se dividen en equipos iguales, se colocan detrás de la línea de partida con las piernas separadas; de esta forma se hace "túnel". De distancia, al frente se marca la línea de llegada. El primer jugador de cada equipo tiene la pelota. Dada la señal de comienzo al primer jugador lanza la pelota hacia atrás, la cual irá pasando por "el túnel". El ultimo agarra y corre hacia la línea de llegada, regresará al primer puesto y lanza nuevamente la pelota por el "el túnel". Vence el equipo cuyo jugador sea el primero en regresar a la cabeza del túnel) ¿Qué diferencias tenemos? Tiempo total aproximado: 20 minutos.

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizará el grupo en subgrupos de 8 estudiantes. Ubicados en filas, deberán realizar saltos, por turnos, dentro de los aros previamente ubicados. Se realizarán variaciones de los saltos (uno y dos apoyos). Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la autonomía. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se organizarán carriles de velocidad. En cada uno de ellos se colocarán conos en el suelo cada 5 metros. Los estudiantes, a la señal del formador deberán correr y saltar para llegar a la zona final en el menor tiempo posible (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la autoestima en relación con la técnica de salto. (5 min) Práctica guiada: Competencia de carrera y salto por 30 metros. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar un salto para sobrepasar los conos puestos en píramide.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la autonomía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	52
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Identificar las carreras con vallas.

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos y práctica de las carreras con vallas.

PSICOSOCIAL :
Reflexiono sobre como la comunicación asertiva mejora la convivencia.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi capacidad física.

TEMA :
Salto con vallas.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juego: “las cogidas” para activar el sistema cardio respiratorio. (10 min).

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá pasar su pierna derecha por encima del cono de manera rítmica. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se hará cambio de pierna y se ampliara la distancia entre las vallas. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con conos. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar saltos de manera coordinada en aros.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	53
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	26
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
identificar los diferentes gestos técnicos manifestando su interés por los saltos.

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos del salto.

PSICOSOCIAL :
Aplico la comunicación asertiva para la solución de conflictos.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar mi saltabilidad.

TEMA :
EL salto.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Trote continuo, movilidad articular y juegos de relevos en parejas para activar coordinación. (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá saltar por los aros en uno y dos pies. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. Adicionalmente se realizarán saltos en dos pies con finalización de carrera al final. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con aros. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar la mayor cantidad de saltos.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-26	4. HORA:	Miercoles,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	54
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
identificar los diferentes gestos técnicos manifestando su interés por los saltos..

COGNITIVA :
Aplico los fundamentos de la práctica del salto largo.

PSICOSOCIAL :
Identifico palabras que promueven la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar la comunicación.

TEMA :
EL salto largo.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: Inicialmente se realizará trote continuo alrededor del escenario deportivo (cuatro vueltas). A continuación, se realizará el juego denominado: “Pato, pato, ganso”. (se formará un círculo en donde todos deberán estar sentados, uno de los participantes deber trotar alrededor del círculo tocando la cabeza de cada uno de sus compañeros hasta que decida seleccionar a uno para iniciar una competencia por el espacio). (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se organizarán tres filas. Por turnos, cada estudiante deberá saltar por los aros en uno y dos pies. Posteriormente deberán volver a hacer la fila. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se utilizará la dinámica anterior. No obstante, se marcara un espacio de impulso para realizar el salto. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carrera de obstáculos con salto largo. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el salto con la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ**
3. FECHA:	2025-11-27	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. Nº DE SESIÓN:	55
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	27
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Dominar mediante actividades lúdicas la clasificación de las carreras.

COGNITIVA :
Reconozco los fundamentos y práctica de las carreras de fondo y semifondo.

PSICOSOCIAL :
Identifico palabras que impiden la comunicación asertiva.

LUDICA :
Exploro prácticas lúdicas para mejorar la comunicación.

TEMA :
Las carreras de fondo y semifondo.

SUBTEMAS :
La comunicación asertiva.

IMPLEMENTACION :
Platillos, conos, cuerdas.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo: Bienvenida, llamado a lista y normas de convivencia. (5 min) Recomendaciones generales: Presentación de los objetivos de la clase y pautas de convivencia en la actividad física. (5 min) Entrada en calor: se harán juegos de calentamiento a través de competencia de velocidad por parejas y tríos. (10 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Actividad 1: Se realizará una carrera de 10 minutos a una intensidad media. Hidratación y Feed-back: Breve pausa para hidratarse y reflexionar sobre la comunicación. (5 min) Actividad 2: Para esta etapa se realizarán carreras de velocidad por 30 y 50 metros. (20 min). Hidratación y Feed-back: Pausa breve para reforzar valores de la comunicación en relación con la técnica de lanzamiento. (5 min) Práctica guiada: Carreras por parejas. (20 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 70 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar el salto con la mayor distancia posible.

TIEMPO
(10 min)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Vuelta a la calma: Caminata suave y estiramientos centrados en el tren inferior. (15 min) Retroalimentación: Conversar sobre cómo la empatía favoreció el desarrollo de la clase. (5 min)

TIEMPO
Tiempo total aproximado: 20 minutos.