



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIAS



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

IED VILLEMAR EL CARMEN SEDE A





IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



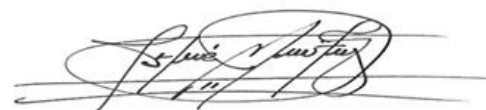
JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

SESIONES DE CLASE PLANEADAS SIM MARZO 2026

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE		COORDINADOR	ELKIN ALEJANDRO FAJARDO RIVERA			
FECHA REVISIÓN	2026-03-24 23:47:28		Mes	Marzo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN	VILLEMAR EL CARMEN, SANTA CECILIA, GIMNASIO ACADEMICO,	1	Lunes,10:00:00,12:00:00 2 Miercoles,10:00:00,12:00:00 4 Martes,10:00:00,12:00:00 10-17-24 Jueves,10:00:00,12:00:00 12-19-26	2-4-10-12-17-19-24		32	26
	VILLEMAR EL CARMEN, SANTA CECILIA, GIMNASIO ACADEMICO,	2	Lunes,12:05:00,14:05:00 2 Miercoles,12:05:00,14:00:00 4 Martes,12:15:00,14:15:00 10-17-24 Jueves,12:15:00,14:15:00 12-19-26	2-4-10-12-17-19-24			
	VILLEMAR EL CARMEN, SANTA CECILIA, GIMNASIO ACADEMICO,	3	Martes,10:00:00,12:00:00 3 Jueves,10:00:00,12:00:00 5 Miercoles,10:00:00,12:00:00 11-18-25 Viernes,10:00:00,12:00:00 13-20-27	3-5-11-13-18-20			
	VILLEMAR EL CARMEN, SANTA CECILIA, GIMNASIO ACADEMICO,	4	Martes,12:05:00,14:05:00 3 Jueves,12:05:00,14:05:00 5 Miercoles,12:15:00,14:15:00 11-18-25 Viernes,12:15:00,14:15:00 13-20-27	3-5-11-13-18-20			
FECHA - HORARIO	2026-03-02 (14:30:00 - 15:30:00)		TEMA	DISTRIBUCIÓN DE LOS FORMADORES EN LAS SEDES A, B, C			
FECHA - HORARIO	2026-03-24 (08:30:00 - 09:30:00)		TEMA	REUNIÓN OPERATIVA CON FORMADORES DEL COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN IED			



ELKIN ALEJANDRO FAJARDO RIVERA
CC.80818953
GESTOR IED



JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
CC. 79324405
FORMADOR JUNIOR



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE GRUPO 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Favorecer el desarrollo de las formas básicas de movimiento, las capacidades perceptivo motrices , y coordinativas y las funciones motrices de base mediante la diversidad de experiencias de movimiento propias de la actividad física.			
COGNITIVA : Facilitar el desarrollo de las habilidades de pensamiento a partir de la vivencia de diversas experiencias motrices.			
PSICOSOCIAL : Promover en los estudiantes la importancia de integrar los valores en la practica deportiva.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud orientada al disfrute y la diversión, como un espacio de expresión.			
TEMA : Habilidades básicas motrices.			
SUBTEMAS : Ejecuto coordinadamente patrones básicos de movimiento, realizando desplazamientos a diferentes velocidades.			
IMPLEMENTACION : Balones, Pelotas, Lazos. Aros, Conos, Papel, Espacio, Pito.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movimiento articular de lo distal a lo proximal (Tren inferior al tren superior) desplazamientos a dos pies adelante y atrás, laterales de izquierda a derecha, manteniendo el puesto, alternando adelante-atrás a cambio de pie. Juego de roles al ejecutar una orden y respuesta con mayor rapidez: agruparse en grupos (2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10) en forma aleatoria e incluso en diferentes posiciones a un pie a dos pies, agarrados de manos, terminamos formado letras de la palabra Valores. TIEMPO 20 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo en equipo conducir el balón de voleibol uno a uno de los integrantes en menor tiempo con condiciones establecidas: con los pies a dos pies, a dos manos por la espalda dejándolo rodar en el compañero que estará cogido de los hombros, utilizando una de las prendas del uniforme, en grupo de tres utilizando a uno de los compañeros a libre decisión, llevar el balón por parejas de espalda, aplicar diferentes combinaciones que impliquen máxima concentración, velocidad y trabajo en equipo. Juego piedra, papel o tijera: Por grupos deberán sortear diferentes obstáculos y al encontrarse el ganador de piedra, papel o tijera, continuara a gran velocidad a la vez que del grupo perdedor saldrá a su encuentro bloqueando su camino y ejecutando el, piedra, papel o tijera. Sera ganador el equipo que gane la mayor cantidad de puntos. TIEMPO 80 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Por grupos deberán formar las letras V-A-L-O-R-E-S letra a letra, la palabra valores. TIEMPO 10 Minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y se dan a conocer los valores en el deporte Olímpico y Paraolímpico. Describir por los estudiante que valor es el que considera hace parte de su forma de ser y en cual debería trabajar en son de mejorar, así como contextualizarlo en relación a su familia. TIEMPO 10 Minutos.			

PLAN DE CLASE GRUPO 1

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal.
COGNITIVA : Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionarlas emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ.
LUDICA : Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.
TEMA : Evaluar la condición física por medio de la realización de los test de entrada.
SUBTEMAS : Determinar el estado actual de la condición física de los escolares beneficiarios del proyecto Jornada Escolar Complementaria, como insumo para la planeación de las sesiones de clase.
IMPLEMENTACION : Bascula, Metro, Pared, Planilla de registro de datos, Esfero, Piso, Cinta de marcar, Bastón, Cronometro, Conos, Platos, Pito, Regla.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Explicación de la importación, objetivos y los protocolos a seguir en el Centro de Interés. Movimiento articular de lo proximal a lo distal. Explicación de la importación, objetivos y los protocolos a seguir en la toma de los test. Llamado a lista de los estudiantes a realizar los test. Juego ponchados por equipos con diferentes variantes. TIEMPO 20 Minutos.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TEST GALTON: ¿QUE MIDE? La velocidad de reacción desde la coordinación óculo – manual (reacción simple) PROTOCOLO: El escolar se coloca sentado a horcajadas en una silla, con la cara hacia el respaldo, apoyando el brazo más hábil (dominante) del codo hasta la muñeca sobre el respaldo de la silla, la palma de la mano hacia adentro, los dedos estirados, el pulgar separado (mano semicerrada) y la vista fija en esta mano. El formador se sitúa frente al escolar e introduce el bastón en el hueco de la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición con el borde superior de la mano. El escolar es advertido con la palabra "listo" de que el formador va a dejar caer el bastón en los tres segundos siguientes. El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída. Se anota el mejor de los dos intentos que realiza. TEST SALTO DE LONGITUD: ¿QUE MIDE? Determina la potencia en piernas. PROTOCOLO: Posición Inicial: El ejecutante se sitúa con los pies ligeramente separados y la punta de los pies detrás de la línea de salida. Desarrollo: El estudiante toma impulso para saltar, flexionando las piernas y empujando con los brazos desde detrás hacia adelante. Se salta haciendo una rápida extensión de las piernas y estirando los brazos hacia adelante. Finalización: En el momento de la caída, el ejecutante ha de mantener los pies en el mismo sitio donde ha tomado contacto con el suelo sin perder el equilibrio. Valoración de la prueba: Se registrará la distancia en centímetros. Hay que anotar el mejor de los 2 resultados. TEST LANZAMIENTO BALÓN MEDICINAL 2-3K: ¿Qué mide? Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo, con predominio en la musculatura de brazos y tronco. PROTOCOLO: Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza. Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia. Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza. Balón de 2kg para niños menores de 10 años, y 3kg de 11 en adelante. TIEMPO 80 Minutos.
RETO : ACTIVIDADES Toma de del test a un compañero siguiendo el protocolo propio de cada test. Durante una sesión de la clase, el grupo está realizando un juego por equipos. En medio de la actividad, uno de los participantes comete un error que provoca que su equipo pierda. Dos compañeros comienzan a reclamarle de manera fuerte, diciendo que "por su culpa siempre pierden". El participante se molesta, responde de forma agresiva y se genera una discusión que detiene la actividad del grupo. El ambiente del grupo cambia: algunos participantes se burlan, otros se quedan en silencio, el jugador que cometió el error se muestra frustrado y deja de participar activamente. PREGUNTAS: ¿Qué harías en este momento como compañero? ¿Qué creen que estaba ocurriendo en el grupo en ese momento? ¿Qué señales les indican que había un conflicto o una emoción fuerte? ¿Qué emociones creen que estaba experimentando el participante que cometió el error? ¿Qué emociones podrían estar sintiendo los demás compañeros? ¿Cómo creen que se sentía el grupo en general? ¿Qué papel juegan los valores en estas situaciones dentro del Centro de Interés? TIEMPO 10 Minutos.

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Retroalimentación de la información obtenida y corrección de las fallas presentadas durante el desarrollo de los test. Preguntas Reflexivas Sobre la conciencia emocional ¿Reconoces las señales físicas de cada emoción? Sobre el ejemplo propio. ¿Cómo demuestras una gestión emocional saludable ante tus compañeros? ¿Qué hace cuando enfrentas situaciones difíciles en el C.I.? Juego predeportivo Libre.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>10 Minutos.</div></div>
--

PLAN DE CLASE GRUPO 2

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal.			
COGNITIVA : Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionarlas emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ.			
LUDICA : Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.			
TEMA : Evaluar la condición física por medio de la realización de los test de entrada.			
SUBTEMAS : Determinar el estado actual de la condición física de los escolares beneficiarios del proyecto Jornada Escolar Complementaria, como insumo para la planeación de las sesiones de clase.			
IMPLEMENTACION : Bascula, Metro, Pared, Planilla de registro de datos, esfero, piso, cinta de marcar.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Explicación de la importación, objetivos y los protocolos a seguir en el Centro de Interés. Movimiento articular de lo proximal a lo distal. Explicación de la importación, objetivos y los protocolos a seguir en la toma de los test. Llamado a lista de los estudiantes a realizar los test. TIEMPO 20 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES PROTOCOLO: Ubicar al escolar descalzo y con ropa deportiva adecuada. Toma de los test: Peso (Es la masa corporal, la cual se determina por la cantidad de materia en el cuerpo. Se calcula midiendo el peso, es decir la fuerza que ejerce la materia en un campo gravitacional estándar) Talla (La distancia perpendicular entre los planos transversales del punto del Vertex y el inferior de los pies. El método de talla con tracción requiere que el sujeto este de pie, con los talones juntos, glúteos y la parte superior de la espalda en contacto con la escala) Envergadura (Mide la distancia en metros desde el extremo de una mano hasta el extremo de la otra). Se llamara uno a uno a los estudiantes y se registrara los datos: Nombre, Sexo, Edad, Identificación, Resultado. TIEMPO 80 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Toma de del test a un compañero siguiendo el protocolo propio de cada test. Se trabaja la autoconfianza frente al otro al momento de realizar el test. Juego de mayor a menor y viceversa de menor a mayor en filas, por genero, edad, general. TIEMPO 10 Minutos.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Retroalimentación de la información obtenida y corrección de las fallas presentadas durante el desarrollo de los test. Así como se contextualiza los resultados frente a la autoimagen y autoconcepto. Juego predeportivo Libre. TIEMPO 10 Minutos.			

PLAN DE CLASE GRUPO 3

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal.
COGNITIVA : Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionarlas emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ.
LUDICA : Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.
TEMA : Evaluar la condición física por medio de la realización de los test de entrada.
SUBTEMAS : Determinar el estado actual de la condición física de los escolares beneficiarios del proyecto Jornada Escolar Complementaria, como insumo para la planeación de las sesiones de clase.
IMPLEMENTACION : Bascula, Metro, Pared, Planilla de registro de datos, Esfero, Piso, Cinta de marcar, Bastón, Cronometro, Conos, Plátillos, Pito, Regla.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Explicación de la importación, objetivos y los protocolos a seguir en el Centro de Interés. Movimiento articular de lo proximal a lo distal. Explicación de la importación, objetivos y los protocolos a seguir en la toma de los test. Llamado a lista de los estudiantes a realizar los test. Juego ponchados por equipos con diferentes variantes. TIEMPO 20 Minutos.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES PROTOCOLO: Ubicar al escolar descalzo y con ropa deportiva adecuada. Toma de los test: PESO (Es la masa corporal, la cual se determina por la cantidad de materia en el cuerpo. Se calcula midiendo el peso, es decir la fuerza que ejerce la materia en un campo gravitacional estándar) TALLA (La distancia perpendicular entre los planos transversales del punto del Vertex y el inferior de los pies. El método de talla con tracción requiere que el sujeto este de pie, con los talones juntos, glúteos y la parte superior de la espalda en contacto con la escala) Envergadura (Mide la distancia en metros desde el extremo de una mano hasta el extremo de la otra). Se llamara uno a uno a los estudiantes y se registrara los datos: Nombre, Sexo, Edad, Identificación, Resultado. TEST VELOCIDAD CICLICA 30M LANZADOS ¿Qué MIDE? Velocidad máxima. PROTOCOLO: Para iniciar la prueba, el escolar se colocará en posición de salida atrás de la línea de salid a. A la señal del formador (listos, ya) el escolar deberá recorrer la distancia de 10 m del impulso, y una vez que pase por la marca de inicio de la carrera, lo hará a máxima velocidad en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de30 m, existente entre la señal de salida y hasta que el escolar sobrepasa la línea de llegada. TEST DE WELLS: ¿QUE MIDE? Este test mide rango de movimiento de las articulaciones coxofemoral y de la columna lumbar y capacidad de elongación de musculatura isquiotibial, glútea y extensora de la columna vertebral. PROTOCOLO: Ubicar al escolar descalzo y con ropa deportiva adecuada. El escolar se sienta en el piso frente al cajón, con los pies juntos y las plantas apoyadas en la parte frontal del cajón, las rodillas absolutamente extendidas. Se debe comprobar que apoya correctamente las manos en el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante. Se debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos, se desliza con las manos extendidas hasta el máximo que le permite su flexión de tronco, el resultado que se registra corresponde al punto que logra tocar con los dedos, punto en el cual deberá el alumno/a mantenerse por 2 segundos. Se realizan 2 intentos y se deja el que más haya avanzado, el segundo intento se debe realizar después de un breve pausa. La posición final debe mantenerla al menos dos segundos. Se anota en cm la máxima distancia alcanzada. En el caso de que ambas manos no estén a la misma altura, se debe registrar la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano. TIEMPO 80 Minutos.
RETO : ACTIVIDADES Toma de del test a un compañero siguiendo el protocolo propio de cada test. Se trabaja la autoconfianza frente al otro al momento de realizar el test. Juego de mayor a menor y viceversa de menor a mayor en filas, por genero, edad, general. Taller: Conciencia Emocional "SEMAFORO DE LAS EMOCIONES" Actividad física con estaciones que representan diferentes emociones. Estación de la Felicidad Correr pensando en momentos felices y expresar sensaciones físicas. Estación de la Tristeza Caminar lentamente, reflexionando sobre situaciones tristes. Estación del Miedo Atravesar un laberinto con los ojos cerrados, imaginando abismos. TIEMPO 10 Minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de la información obtenida y corrección de las fallas presentadas durante el desarrollo de los test. Preguntas Reflexivas para Sobre la conciencia emocional ¿Cómo identificas tus propias emociones durante las sesiones deportivas? ¿Reconoces las señales físicas de cada emoción? Juego predeportivo Libre.
TIEMPO
10 Minutos.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE GRUPO 4

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,12:15:00,14:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	TAEKWONDO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar el esquema corporal y la coordinación óculo-pedal.			
COGNITIVA : Identificar y memorizar la terminología coreana básica (comandos, nombres de técnicas) y comprender la secuencia lógica del saludo y los rituales de clase.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionarlas emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ.			
LUDICA : Explorar los límites del propio cuerpo, por medio de la adherencia y el aprendizaje de comandos de voz y reglas de movimiento.			
TEMA : Evaluar la condición física por medio de la realización de los test de entrada.			
SUBTEMAS : Determinar el estado actual de la condición física de los escolares beneficiarios del proyecto Jornada Escolar Complementaria, como insumo para la planeación de las sesiones de clase.			
IMPLEMENTACION : Bascula, Metro, Pared, Planilla de registro de datos, Esfero, Piso, Cinta de marcar, Bastón, Cronometro, Conos, Plátillos, Pito, Regla.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Explicación de la importación, objetivos y los protocolos a seguir en el Centro de Interés. Movimiento articular de lo proximal a lo distal. Explicación de la importación, objetivos y los protocolos a seguir en la toma de los test. Llamado a lista de los estudiantes a realizar los test. Juego ponchados por equipos con diferentes variantes. TIEMPO 20 Minutos.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES PROTOCOLO: Ubicar al escolar descalzo y con ropa deportiva adecuada. Toma de los test: PESO (Es la masa corporal, la cual se determina por la cantidad de materia en el cuerpo. Se calcula midiendo el peso, es decir la fuerza que ejerce la materia en un campo gravitacional estándar) TALLA (La distancia perpendicular entre los planos transversales del punto del Vertex y el inferior de los pies. El método de talla con tracción requiere que el sujeto este de pie, con los talones juntos, glúteos y la parte superior de la espalda en contacto con la escala) Envergadura (Mide la distancia en metros desde el extremo de una mano hasta el extremo de la otra). Se llamara uno a uno a los estudiantes y se registrara los datos: Nombre, Sexo, Edad, Identificación, Resultado. TEST VELOCIDAD CICLICA 30M LANZADOS ¿Qué MIDE? Velocidad máxima. PROTOCOLO: Para iniciar la prueba, el escolar se colocará en posición de salida atrás de la línea de salid a. A la señal del formador (listos, ya) el escolar deberá recorrer la distancia de 10 m del impulso, y una vez que pase por la marca de inicio de la carrera, lo hará a máxima velocidad en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de30 m, existente entre la señal de salida y hasta que el escolar sobrepasa la línea de llegada. TEST DE WELLS: ¿QUE MIDE? Este test mide rango de movimiento de las articulaciones coxofemoral y de la columna lumbar y capacidad de elongación de musculatura isquiotibial, glútea y extensora de la columna vertebral. PROTOCOLO: Ubicar al escolar descalzo y con ropa deportiva adecuada. El escolar se sienta en el piso frente al cajón, con los pies juntos y las plantas apoyadas en la parte frontal del cajón, las rodillas absolutamente extendidas. Se debe comprobar que apoya correctamente las manos en el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante. Se debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos, se desliza con las manos extendidas hasta el máximo que le permite su flexión de tronco, el resultado que se registra corresponde al punto que logra tocar con los dedos, punto en el cual deberá el alumno/a mantenerse por 2 segundos. Se realizan 2 intentos y se deja el que más haya avanzado, el segundo intento se debe realizar después de un breve pausa. La posición final debe mantenerla al menos dos segundos. Se anota en cm la máxima distancia alcanzada. En el caso de que ambas manos no estén a la misma altura, se debe registrar la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano. TIEMPO 80 Minutos.			
RETO : ACTIVIDADES Toma de del test a un compañero siguiendo el protocolo propio de cada test. Se trabaja la autoconfianza frente al otro al momento de realizar el test. Juego de mayor a menor y viceversa de menor a mayor en filas, por genero, edad, general. Taller: Conciencia Emocional "SEMAFORO DE LAS EMOCIONES" Actividad física con estaciones que representan diferentes emociones. Estación de la Felicidad Correr pensando en momentos felices y expresar sensaciones físicas. Estación de la Tristeza Caminar lentamente, reflexionando sobre situaciones tristes. Estación del Miedo Atravesar un laberinto con los ojos cerrados, imaginando abismos. TIEMPO 10 Minutos.			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Retroalimentación de la información obtenida y corrección de las fallas presentadas durante el desarrollo de los test. Preguntas Reflexivas para Sobre la conciencia emocional ¿Cómo identificas tus propias emociones durante las sesiones deportivas? ¿Reconoces las señales físicas de cada emoción? Juego predeportivo Libre.
TIEMPO
10 Minutos.
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

ACOMPANAMIENTO CLASE GESTOR IED

ACOMPANAMIENTO AL FORMADOR

FECHA: 2026-03-04

LOCALIDAD: FONTIBON

IED/ESCUELA: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED)

CENTRO DE INTERÉS/DEPORTE: TAEKWONDO

GRUPO: 1

HORARIO : Miercoles,10:00:00,12:00:00

ESCENARIO:

NOMBRE DEL INSTRUCTOR FORMADOR: JOSE DEMETRIO ORTIZ LATORRE

PERSONA QUE REALIZA EL ACOMPANAMIENTO: ELKIN ALEJANDRO FAJARDO RIVERA

1. ¿PORTA DE MANERA ADECUADA LAS PRENDAS INSTITUCIONALES Y CARNÉ?

Si

2. ¿DISPONE DE LA IMPLEMENTACIÓN DEPORTIVA Y/O MATERIAL REQUERIDO PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD?

Si

3. ¿LLEVA A CABO EL CONTROL DE ASISTENCIA/ REGISTRO/ CONTEO DE LOS BENEFICIARIOS?

Si

4. ¿APLICA DE MANERA COHERENTE EL PLAN PEDAGÓGICO/PLAN DE ENTRENAMIENTO/ PLAN DE CLASE/ DOCUMENTO METODOLÓGICO?

Si

5. ¿PRESENTA DOMINIO DEL GRUPO O USUARIO?

Si

6. ¿EL LENGUAJE VERBAL Y/O CORPORAL UTILIZADO POR EL EJECUTOR DE LA ACTIVIDAD ES ADECUADO?

Si

7. ¿REALIZA SUGERENCIAS Y CORRECCIONES INDIVIDUALES O COLECTIVAS?

Si

8. ¿REALIZA RESUMEN Y/O RETROALIMENTACIÓN DE LA SESION / ENTRENAMIENTO/JORNADA?

Si

9. ¿CUMPLE CON LOS HORARIOS ESTABLECIDOS PARA LA ACTIVIDAD/SESION/ENTRENAMIENTO/JORNADA?

Si

10. OTRA
No
OBSERVACIONES
EL FORMADOR REALIZA LA PLANEACIÓN DE CLASE SEGÚN LO ESTABLECIDO DESDE EL COMPONENTE PEDAGÓGICO Y PSICOSOCIAL.
ACOMPANIAMIENTO REVISADO: No
OBSERVACIONES DE APROBACIÓN