

OBLIGACIÓN No. 2

EVIDENCIAS

FORMATO DE EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS
LISTADO DE ESTUDIANTES EN GRUPOS

IDRD-STRD-CPS-2019-2025

**DOCUMENTO EVIDENCIAS
ZONAL OPERATIVO ZONA 3.**

Nombre del evento:	INSCRIPCIÓN DE ESTUDIANTES A LOS CENTROS DE INTERES, ENTREGA Y RECOLECCIÓN DE CONSENTIMIENTOS INFORMADOS
Fecha y hora del evento:	04/03/2026, 10:00 a.m. – 2:00 p.m.
Parque y/o escenario:	I.E.D COLEGIO ESTRELLA DEL SUR, SEDE B-C-D.

**Formador: Andrés Camilo Mosquera Sánchez
Centro de interés baloncesto**

Descripcion de actividades

El día miércoles 4 de marzo de 2026, se llevó a cabo la recepción y verificación de los consentimientos informados de los estudiantes de la I.E.D. Colegio Estrella del Sur, correspondiente a todas las sedes de la institución y a los cursos comprendidos entre segundo y noveno grado.

Esta jornada tuvo como objetivo consolidar la documentación requerida para la vinculación de los estudiantes al proyecto de Formación Integral, garantizando el cumplimiento de los lineamientos administrativos y el adecuado inicio de las actividades. Durante este proceso, se realizó la revisión de los consentimientos entregados, verificando que se encontraran debidamente diligenciados y firmados por los padres o acudientes.

De manera complementaria, se dio inicio a la estructuración de los grupos de trabajo para los días de impacto con los estudiantes, organizándolos de acuerdo con los grados, número de participantes y criterios pedagógicos establecidos para el desarrollo efectivo de las actividades.

La actividad se desarrolló en el horario comprendido entre las 10:00 de la mañana y las 2:00 de la tarde, permitiendo una atención organizada y eficiente a los estudiantes de los diferentes grados. Asimismo, se brindó orientación a aquellos estudiantes que presentaron novedades en sus documentos, informándoles sobre los ajustes necesarios para completar correctamente el proceso.

Finalmente, los consentimientos informados recibidos fueron organizados y clasificados, con el fin de proceder posteriormente a su cargue en la plataforma Drive como parte de las evidencias del proyecto de Formación Integral.



Recepción y verificación de los
consentimientos informados de
los estudiantes de la I.E.D.
Colegio Estrella del Sur

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. FORMACION INTEGRAL		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANDRÉS CAMILO MOSQUERA SÁNCHEZ
3. FECHA:	13-03-2026, VIERNES 10:00 A.M – 12:00 M.	4. HORA:	10:00 A.M – 12:00 M.
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDADES RECREO DEPORTIVAS	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	CIUDAD BOLIVAR	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	3	9. CICLO:	3-4
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ: Desarrollar la velocidad de reacción y la coordinación viso-manual mediante actividades recreo deportivas que impliquen desplazamientos rápidos, cambios de dirección y manipulación de implementos, fortaleciendo el control corporal y la precisión en el movimiento.			
COGNITIVA: Fortalecer la capacidad de concentración, atención y toma de decisiones a través de dinámicas recreo deportivas que requieran interpretar estímulos visuales y responder de manera rápida y adecuada durante el desarrollo de los ejercicios			
PSICOSOCIAL: Promover la interacción, el trabajo en equipo y el respeto por las normas mediante actividades recreo deportivas que fomenten la cooperación, la comunicación y la participación activa de los estudiantes en un ambiente de convivencia positiva.			
LUDICA: Fomentar el disfrute, la motivación y la participación espontánea en actividades recreo deportivas que integren juegos dinámicos orientados al desarrollo de la velocidad, la concentración y la coordinación viso-manual.			
TEMA: Desarrollar habilidades de velocidad, la concentración y la coordinación viso-manual mediante actividades recreodeportivas.			
SUBTEMAS: 1. Velocidad de reacción y desplazamiento 2. Concentración y atención en el juego 3. Coordinación viso-manual 4. Integración recreo deportiva			
IMPLEMENTACION: Aros, balones, conos, platillos, cuerdas y pelotas.			
FASES			
FASE INICIAL: Movimiento Articular: Movilidad de cuello Inclinaciones suaves adelante, atrás y a los lados y movimientos circulares controlados. Movilidad de hombros: Círculos hacia adelante y hacia atrás con ambos brazos y brazos extendidos realizando círculos pequeños y luego grandes. Movilidad de codos y muñecas Flexión y extensión de codos y giros de muñecas en ambos sentidos. Movilidad de cadera. Rotaciones de cadera con manos en la cintura y balanceo de pierna adelante y atrás. Movilidad de rodillas: Flexión leve de rodillas con pequeños círculos. Movilidad de tobillos: Apoyados en un pie, realizar giros del tobillo y elevaciones de talones y puntas. Reacción y velocidad por parejas: Se organiza al grupo en parejas, ubicándose uno frente al otro a una distancia aproximada de tres pasos. En la mitad de ambos participantes se colocará un platillo (cono plano) sobre el suelo, el cual será el objeto que deberán intentar tomar. El formador se ubicará en un lugar visible y comenzará a dar indicaciones de movimientos corporales que los estudiantes deberán ejecutar simultáneamente. Estas instrucciones pueden ser: levantar los brazos, tocarse las rodillas, colocar las manos en los hombros, dar una vuelta completa, sentarse, agacharse, entre otras. Los estudiantes deberán mantenerse atentos y concentrados para seguir correctamente cada indicación. En cualquier momento, el formador dará la señal “¡Ahora!”, momento en el cual ambos estudiantes deberán reaccionar con la mayor velocidad posible para intentar tomar el platillo que se encuentra en el centro. El estudiante que logre tomarlo primero obtendrá el punto. Esta actividad se repetirá varias veces cambiando las indicaciones, con el objetivo de estimular la velocidad de reacción, la concentración y la coordinación entre percepción y acción. Reacción, persecución y toma de decisiones: Para la segunda actividad se mantiene la organización por parejas, ubicados frente a frente. En esta ocasión se establecerán dos líneas de meta, una hacia el lado derecho y otra hacia el lado izquierdo del espacio de trabajo. Cada integrante de la pareja tendrá un número asignado: <ul style="list-style-type: none">Jugador 1			

<div><ul style="list-style-type: none">Jugador 2<p>El ejercicio inicia de manera similar al anterior. El formador dará diferentes indicaciones corporales que los estudiantes deberán ejecutar (manos en la cabeza, tocar rodillas, girar, sentarse, etc.), fomentando la atención y la capacidad de seguir instrucciones.</p><p>En determinado momento el formador dirá “¡Uno!” o “¡Dos!”:</p><ul style="list-style-type: none">Si el formador dice “¡Uno!”, los estudiantes ubicados en el lado derecho deberán correr lo más rápido posible hacia la línea de meta derecha para salvarse. Mientras tanto, el compañero (jugador 2) deberá reaccionar rápidamente e intentar tocar la espalda de su compañero antes de que llegue a la meta.Si el formador dice “¡Dos!”, los estudiantes ubicados en el lado izquierdo deberán correr hacia la línea de meta izquierda para salvarse, mientras que el compañero (jugador 1) intentará alcanzarlo y tocar su espalda antes de que cruce la línea.<p>El objetivo de la actividad es desarrollar velocidad de reacción, agilidad, concentración y toma rápida de decisiones, además de generar un ambiente dinámico y competitivo dentro del grupo.</p><p>TIEMPO 30 Minutos.</p></div>
<div><p>FASE CENTRAL:</p><p>Actividad: Circuito de coordinación viso-manual y velocidad de reacción: Los estudiantes se organizan en filas o pequeños grupos detrás de una línea de salida. Frente a ellos se ubica un circuito con aros, conos o platillos distribuidos en el suelo a una distancia corta entre sí. Al final del recorrido se puede colocar un balón, aro o cono que será el elemento de manipulación. Desarrollo de la actividad A la señal del formador, el primer estudiante de cada fila inicia el recorrido realizando desplazamientos rápidos entre los aros o conos, siguiendo el patrón establecido (pisar dentro del aro, saltar, o pasar lateralmente entre los conos). Durante el desplazamiento el estudiante deberá mantener la concentración y el control del cuerpo para no tocar los obstáculos y mantener el ritmo del ejercicio. Al llegar al final del circuito, el estudiante realizará una acción de coordinación viso-manual, que puede ser:</p><ul style="list-style-type: none">Tomar un balón y lanzarlo hacia un objetivo.Atrapar un balón lanzado por el formador.Tocar un cono o aro específico según la indicación del profesor.<p>Después de completar la acción, el estudiante regresará rápidamente al inicio y dará paso al siguiente compañero del grupo.</p><p>Variantes</p><ul style="list-style-type: none">Realizar el recorrido de forma lateral o hacia atrás.Utilizar balones de diferentes tamaños.Agregar señales del profesor (colores o números) para decidir qué objetivo tocar o lanzar.<p>Relevos de velocidad con zigzag y precisión con aro: Se divide el grupo en dos o más equipos, ubicados en filas detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo se colocan cinco conos en línea recta, separados a una distancia aproximada de 1 a 1.5 metros entre cada uno, formando un recorrido en zigzag. Cerca del último cono se ubica un aro, y a un costado del área se coloca otro aro que será utilizado en la parte final del ejercicio.</p><p>Desarrollo de la actividad:</p><p>A la señal del formador, el primer estudiante de cada equipo inicia el recorrido realizando una carrera en zigzag entre los cinco conos, desplazándose con rapidez y control corporal. Al pasar el último cono, el estudiante deberá recoger el aro ubicado en el suelo y colocarlo alrededor del quinto cono. Una vez realizado esto, regresará corriendo hacia su equipo y tocará la mano del siguiente compañero, quien iniciará nuevamente el recorrido.</p><p>El segundo estudiante repetirá el zigzag entre los conos, recogerá el aro y lo trasladará hasta el cono número cuatro, regresando posteriormente para dar el relevo al siguiente compañero.</p><p>La dinámica continuará de la misma forma:</p><ul style="list-style-type: none">El siguiente jugador llevará el aro al cono tres,luego al cono dos,y finalmente al cono uno, que es el más cercano a la salida.<p>Cuando el aro llegue al primer cono, el jugador que esté en turno deberá realizar nuevamente el recorrido, pero en esta ocasión deberá dirigirse hacia el segundo aro ubicado en el área de juego. Desde allí intentará lanzarlo con precisión hacia el cono principal para lograr incrustarlo o encajarlo sobre él.</p><p>Condición de victoria:</p><p>El equipo que logre encestar o incrustar el aro en el cono en el primer intento será el ganador de la actividad.</p><p>Carrera de obstáculos y enceste de precisión: El grupo se divide en cuatro o cinco equipos, dependiendo de la cantidad de estudiantes. Cada equipo se ubicará en fila detrás de una línea de salida, y frente a ellos se organizará una pista de obstáculos.</p><p>La pista contará con dos estaciones principales:</p><ol style="list-style-type: none">Estación 1: Cinco conos ubicados en forma diagonal o zigzag, separados a una distancia aproximada de 1 a 1.5 metros, con el objetivo de que los estudiantes realicen cambios de dirección durante el desplazamiento.Estación 2: Un punto donde se ubicará una pelota, y más adelante la zona de lanzamiento con un cono invertido sostenido por un compañero, el cual tendrá una abertura para encestar.<p>A la señal del formador, el primer estudiante de cada equipo inicia la actividad realizando una carrera en zigzag entre los cinco conos, procurando mantener velocidad y control en los cambios de dirección. Al finalizar el recorrido, el estudiante llega a la segunda estación, donde deberá tomar una pelota y avanzar hacia la meta realizando rebotes con la palma de la mano, procurando mantener el control del balón sin dejarlo caer.</p></div>

<p>Al llegar al punto final, el estudiante deberá lanzar la pelota intentando encestarla dentro del cono invertido, el cual será sostenido por un compañero para aumentar el nivel de dificultad y trabajar la precisión en el lanzamiento.</p> <ul style="list-style-type: none">• Si el estudiante logra encestar la pelota, el equipo obtiene un punto. Posteriormente, el jugador deberá regresar rápidamente hacia su equipo y entregar la pelota al siguiente compañero, quien repetirá el circuito.• Si el estudiante no logra encestar, deberá igualmente regresar con la pelota y entregarla al siguiente compañero sin sumar punto. <p>La actividad continúa de forma sucesiva hasta que todos los integrantes del equipo participen varias veces o hasta completar un tiempo determinado.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realizar el rebote con mano dominante y luego con mano no dominante.• Cambiar el rebote por conducción con el pie si se quiere orientar hacia fútbol.• Aumentar la distancia del lanzamiento para incrementar la dificultad. <p>TIEMPO 60 Minutos,</p>
<p>RETO :</p> <p>Reto recreo deportivo de velocidad y precisión:</p> <p>Organización:</p> <p>Se divide el grupo en 4 o 5 equipos, ubicados en filas detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo se organizará un circuito recreodeportivo compuesto por tres estaciones.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Estación 1: Conos ubicados en zigzag para cambios de dirección.2. Estación 2: Zona de control del balón (rebote o transporte).3. Estación 3: Zona de lanzamiento o precisión. <p>A la señal del formador, el primer estudiante de cada equipo inicia el recorrido realizando una carrera en zigzag entre los cinco conos, manteniendo velocidad y control en los cambios de dirección. Al finalizar el zigzag, el estudiante deberá tomar una pelota y avanzar rebotándola con la palma de la mano hasta llegar a la siguiente estación. Una vez en la zona final, el participante deberá realizar un lanzamiento intentando encestar la pelota dentro de un aro o en un cono adaptado ubicado a cierta distancia. Si logra encestar, el equipo obtiene un punto. Si no lo logra, deberá recoger rápidamente la pelota y regresar para entregar el relevo al siguiente compañero. El juego continúa hasta que todos los integrantes del equipo participen.</p> <p>Condición del reto:El equipo que logre la mayor cantidad de encestes en el tiempo establecido (por ejemplo 5 minutos) será el ganador.</p> <p>TIEMPO 20 Minutos,</p>

<div>FASE FINAL</div> <div>Estiramiento de Cuádriceps: En posición de pie, el estudiante flexiona una rodilla llevando el talón hacia el glúteo. Con la mano del mismo lado sujeta el empeine o tobillo. La rodilla debe apuntar hacia el suelo y mantenerse alineada con la pierna de apoyo. El tronco permanece erguido y el abdomen ligeramente activado.</div> <div>Estiramiento de Isquiotibiales Sentado en el suelo con una pierna extendida y la otra flexionada (planta del pie apoyada en el muslo contrario). El estudiante inclina el tronco hacia adelante desde la cadera, intentando acercar el pecho al muslo, manteniendo la espalda lo más recta posible.</div> <div>Estiramiento de Aductores Sentados con las plantas de los pies juntas (posición mariposa). Sujetar los pies con ambas manos y dejar caer suavemente las rodillas hacia el suelo. Se puede inclinar levemente el tronco hacia adelante para aumentar la tensión.</div> <div>TIEMPO 20 Minutos,</div>
--

FASE FINAL Después de haber realizado las actividades anteriores, se procede a la vuelta a la calma mediante ejercicios de respiración consciente, inhalando lentamente por la nariz y exhalando por la boca. Posteriormente, se reúne al grupo para desarrollar la temática de la igualdad, basada en las siguientes preguntas orientadoras:

- ¿Qué son las emociones? ¿Por qué es importante conocer las emociones? ¿Qué emociones evidenciamos durante la clase?

Seguidamente, se realizan ejercicios de estiramiento, ya que estos contribuyen a disminuir la sensación de fatiga, prevenir posibles lesiones musculares y articulares, y mejorar la flexibilidad y la elasticidad. Cada ejercicio debe mantenerse durante 20 segundos, realizando una cuenta lenta y controlada. Apertura de piernas, mientras las manos tocan la punta de los pies. Apertura de piernas, tocando el pie izquierdo. Apertura de piernas, tocando el pie derecho. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo está flexionado y llevado hacia el pecho. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho está flexionado y llevado hacia el pecho. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho está flexionado hacia atrás, llevando el talón al glúteo. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo está flexionado hacia atrás, llevando el talón al glúteo. Para finalizar, se realiza una retroalimentación sobre lo aprendido durante la clase, preguntando a los estudiantes: ¿Qué ejercicio les resultó más fácil de realizar y por qué?

TIEMPO
15 minutos

**DOCUMENTO EVIDENCIAS
ZONAL OPERATIVO ZONA 3.**

Nombre del evento:	SESIÓN DE CLASE I.E.D COLEGIO BRISAS DE DIAMANTE
Fecha y hora del evento:	13/03/2026, 10:00 a.m – 12:00 m.
Parque y/o escenario:	I.E.D COLEGIO BRISAS DE DIAMANTE

Formador: Andrés Camilo Mosquera Sánchez
Centro de interés baloncesto

Descripción de actividades

Durante la sesión recreodeportiva desarrollada el día 13 de marzo de 2026 en el Colegio Brisas de Diamante, se llevaron a cabo diferentes actividades orientadas al desarrollo de la velocidad de reacción, la concentración y la coordinación viso-manual de los estudiantes. La jornada inició con una fase de calentamiento basada en ejercicios de movilidad articular, donde los estudiantes realizaron movimientos controlados de cuello, hombros, codos, muñecas, cadera, rodillas y tobillos, con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad física y prevenir posibles lesiones.

Posteriormente, se realizaron dinámicas de reacción y velocidad por parejas. En estas actividades los estudiantes debían seguir diferentes indicaciones corporales dadas por el formador, manteniendo la atención y concentración, y reaccionar rápidamente ante la señal para tomar un objeto ubicado en el centro. Estas dinámicas permitieron estimular la rapidez de reacción, la atención y la coordinación entre percepción y acción.

En la fase central de la sesión se desarrollaron circuitos recreodeportivos que involucraron desplazamientos entre aros y conos, donde los estudiantes debían realizar movimientos rápidos y controlados, combinando saltos, cambios de dirección y acciones de coordinación viso-manual como lanzar o atrapar balones. Asimismo, se realizaron relevos de velocidad con recorridos en zigzag entre conos, integrando ejercicios de precisión mediante el uso de aros y lanzamientos hacia objetivos específicos. Estas actividades fomentaron el trabajo en equipo, la competencia sana y el desarrollo de habilidades motrices.

Posteriormente, se llevó a cabo una carrera de obstáculos con estaciones que combinaban velocidad, control del balón y lanzamientos de precisión hacia un objetivo. Los estudiantes participaron activamente en equipos, buscando sumar puntos mediante la correcta ejecución de los ejercicios, lo que generó un ambiente dinámico, participativo y motivador.

La jornada continuó con un reto recreodeportivo final en el que los equipos debían completar un circuito que integraba cambios de dirección, control del balón y lanzamientos de precisión, acumulando puntos por cada enceste logrado. Esta actividad permitió reforzar las habilidades trabajadas durante la clase, así como promover la cooperación, la comunicación y la toma de decisiones rápidas.

Finalmente, la sesión concluyó con una fase de vuelta a la calma, en la que se realizaron ejercicios de estiramiento y respiración consciente. Además, se generó un espacio de reflexión con los estudiantes acerca de las emociones vividas durante la clase y la importancia de reconocerlas, así como una retroalimentación sobre las actividades realizadas y los aprendizajes obtenidos durante la jornada.



**DOCUMENTO EVIDENCIAS
ZONAL OPERATIVO ZONA 3.**

Nombre del evento:	SESIÓN DE CLASE I.E.D COLEGIO BRISAS DE DIAMANTE
Fecha y hora del evento:	17/03/2026, 10:00 a.m – 12:00 m.
Parque y/o escenario:	I.E.D COLEGIO BRISAS DE DIAMANTE

**Formador: Andrés Camilo Mosquera Sánchez
Centro de interés baloncesto**

Descripción de actividades

Durante la jornada recreodeportiva desarrollada el día 17 de marzo de 2026, se llevaron a cabo diversas actividades orientadas al fortalecimiento de las capacidades físicas, la coordinación motriz, el trabajo en equipo y la integración grupal de los participantes.

La sesión inició con una fase de calentamiento en la cual se realizó la presentación del formador, seguida de una explicación general de las actividades a desarrollar. Posteriormente, se ejecutaron ejercicios de movilidad articular y activación física mediante juegos predeportivos como “congelados”, “cogidas”, “la araña” y “pescador”, los cuales permitieron preparar al grupo de manera dinámica y participativa.

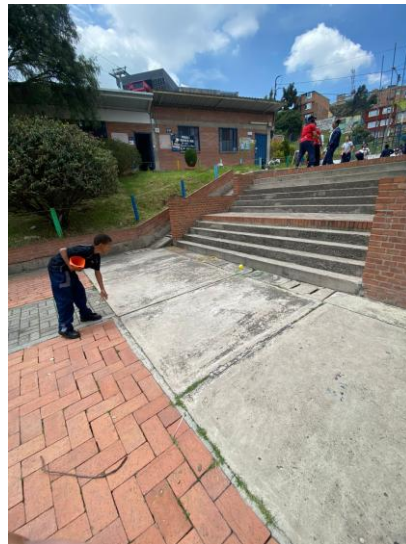
En la fase central, se desarrollaron diferentes actividades recreativas y físicas. Se realizó una carrera de saltos en la que los participantes ejecutaron distintos tipos de desplazamientos, seguida de una carrera de obstáculos que incluyó estaciones con conos, aros y cuerdas, promoviendo habilidades como el equilibrio, la agilidad y la coordinación. Asimismo, se llevaron a cabo juegos de lanzamiento y puntería, favoreciendo la precisión y el control corporal.

De igual manera, se implementaron actividades grupales como “quítale la cola al gato” y “quemados”, las cuales fomentaron la rapidez de reacción, la toma de decisiones y la interacción entre compañeros. Dentro de los retos de la jornada, se desarrollaron carreras de relevos con estaciones físicas, el juego de la telaraña enfocado en el trabajo cooperativo, ejercicios de salto con cuerda tanto individuales como grupales, y la dinámica del “gusano ciempiés”, que exigió coordinación y sincronización en equipo.

Finalmente, la jornada concluyó con una fase de vuelta a la calma, en la cual se realizaron ejercicios de estiramiento, acompañados de recomendaciones de higiene. Se cerró con un

espacio de retroalimentación, destacando la importancia de la actividad física, el respeto por los compañeros y la participación activa durante toda la sesión.

En general, la jornada se desarrolló de manera satisfactoria, evidenciando una alta participación, disposición y entusiasmo por parte de los estudiantes, cumpliendo con los objetivos propuestos en el desarrollo integral a nivel físico, social y recreativo.



**DOCUMENTO EVIDENCIAS
ZONAL OPERATIVO ZONA 3.**

Nombre del evento:	SESIÓN DE CLASE I.E.D ESTRELLA DEL SUR (COMPONENTE PSICOSOCIAL).
Fecha y hora del evento:	19/03/2026, 9:30 a.m – 2:30 p.m.
Parque y/o escenario:	I.E.D COLEGIO ESTRELLA DEL SUR

**Formador: Andrés Camilo Mosquera Sánchez
Centro de interés baloncesto**

Descripcion de actividades

Durante la jornada se desarrolló una sesión de clase enfocada en el trabajo recreodeportivo, la coordinación motriz y el reconocimiento de emociones en los estudiantes. (Componente psicosocial)

En la fase inicial, se dio especial importancia al calentamiento, el cual se estructuró en tres momentos: movilidad articular, calentamiento general y calentamiento específico. En esta etapa se realizaron ejercicios de movilidad de las principales articulaciones (cuello, hombros, cadera, rodillas y tobillos), acompañados de desplazamientos suaves y progresivos. Asimismo, se incluyeron actividades dinámicas en parejas y grupales como trote acompañado, juegos de persecución como “la lleva”, y ejercicios lúdicos orientados al desarrollo de la velocidad de reacción y agilidad, tales como “quitarle la cola al gato”, cambios de dirección ante estímulos, persecuciones por parejas y juegos de respuesta rápida a señales del docente.

En la fase central de la sesión, se trabajó un circuito de habilidades motrices enfocado en la coordinación, el equilibrio y la concentración. Los estudiantes debían recorrer un trayecto en forma de zigzag delimitado con platillos, transportando una pelota de ping pong sobre una cuchara, procurando que no se cayera durante el recorrido. Al finalizar el trayecto, debían regresar por el mismo camino y entregar el implemento al siguiente compañero, quien continuaba con la actividad. Posteriormente, cada estudiante realizaba un lanzamiento controlado de otra pelota al finalizar su recorrido. Este ejercicio se ejecutó de manera continua hasta que todos los integrantes del grupo participaron. Una vez finalizado el circuito, los estudiantes se dirigían a una zona de colchonetas donde realizaban

un movimiento de giro corporal (rodamiento), fortaleciendo así habilidades básicas como la coordinación y el control corporal. Al culminar esta acción, se dirigían a un tablero dispuesto para el trabajo de identificación emocional.

En esta actividad pedagógica, los estudiantes reflexionaban sobre cómo se sintieron durante el desarrollo del circuito: si experimentaron alegría, frustración, enojo o tristeza, especialmente en situaciones como dejar caer la pelota o fallar en el lanzamiento. Con el acompañamiento del formador, cada estudiante identificaba su emoción y la representaba mediante la selección de una carita (feliz, triste, enojada o frustrada). El objetivo de esta actividad fue promover el reconocimiento y la gestión emocional, permitiendo a los estudiantes comprender cómo se manifiestan sus emociones y qué estrategias pueden emplear para regularlas de manera adecuada. Para finalizar la sesión, se realizaron rondas recreativas y actividades lúdicas grupales, incluyendo canciones con movimiento, juegos de salto y dinámicas colectivas, fortaleciendo la integración, la participación y el disfrute de la actividad física.

En la jornada de la tarde (12:30 p.m. a 2:30 p.m.), se desarrollaron las mismas actividades con una variación en el circuito principal. Se incorporó una estación adicional en la cual los estudiantes debían lanzar la pelota de ping pong, atraparla y continuar con el recorrido, incrementando así el nivel de dificultad y reforzando la coordinación óculo-manual.

La sesión permitió fortalecer habilidades motrices básicas, el trabajo en equipo, la coordinación y, especialmente, el reconocimiento y la gestión de las emociones en situaciones de logro y dificultad.

ENFOQUE PSICOSOCIAL DE LA SESIÓN

La sesión desarrollada no solo estuvo orientada al fortalecimiento de las habilidades motrices, sino que integró de manera intencionada un componente psicosocial fundamental: la identificación, comprensión y regulación de las emociones en los estudiantes. Este enfoque responde a la necesidad de formar integralmente a los niños y niñas, reconociendo que el desarrollo emocional es tan importante como el físico dentro de los procesos educativos.

A partir de las actividades propuestas, especialmente en el circuito de habilidades, se generaron situaciones reales que permitieron evidenciar distintas respuestas emocionales en los estudiantes. Acciones como dejar caer la pelota, equivocarse en el recorrido, no

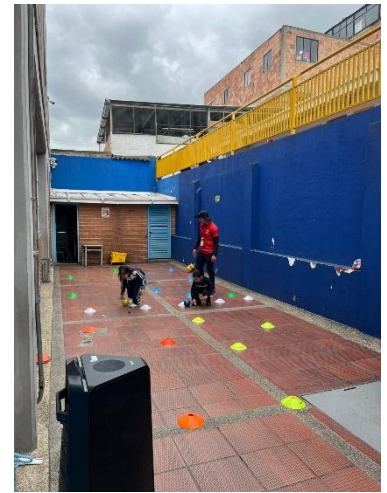
lograr el objetivo en el primer intento o compararse con el desempeño de sus compañeros, propiciaron la aparición de emociones como la frustración, la tristeza, el enojo o, por el contrario, la alegría y la satisfacción. Estas experiencias no fueron evitadas, sino aprovechadas pedagógicamente como oportunidades de aprendizaje emocional.

Desde un enfoque psicosocial, se promovió que los estudiantes no solo vivieran la emoción, sino que fueran capaces de reconocerla, nombrarla y expresarla. A través del ejercicio del tablero de emociones, se facilitó un espacio de reflexión guiada donde cada estudiante identificó cómo se sintió durante la actividad. Este proceso permitió fortalecer la conciencia emocional, entendida como la capacidad de reconocer los propios estados internos y comprender por qué se originan.

Adicionalmente, el acompañamiento del formador fue clave para orientar a los estudiantes en la regulación emocional. No se trató únicamente de identificar si se sentían “bien” o “mal”, sino de brindar herramientas para gestionar dichas emociones de manera adecuada. Por ejemplo, ante la frustración, se promovieron estrategias como volver a intentarlo, respirar profundamente, mantener la calma y entender el error como parte del aprendizaje. De igual forma, se incentivó la empatía y el respeto por las emociones de los demás, fomentando un ambiente seguro y de apoyo mutuo.

Este tipo de intervención psicosocial permite que los estudiantes desarrollen habilidades para la vida, tales como el autocontrol, la resiliencia, la tolerancia a la frustración y la toma de decisiones conscientes frente a sus emociones. En este sentido, la clase trasciende lo físico y se convierte en un espacio formativo integral, donde el movimiento, el juego y la emoción se articulan para favorecer el desarrollo humano.

En conclusión, el trabajo realizado contribuye significativamente a que los estudiantes no solo mejoren su desempeño en actividades físicas, sino que también aprendan a conocerse a sí mismos, a reconocer sus emociones y a implementar estrategias para gestionarlas de manera positiva en diferentes contextos de su vida cotidiana.



**DOCUMENTO EVIDENCIAS
ZONAL OPERATIVO ZONA 3.**

Nombre del evento:	SESIÓN DE CLASE I.E.D ESTRELLA DEL SUR (COMPONENTE PSICOSOCIAL).
Fecha y hora del evento:	20/03/2026, 9:30 a.m – 2:30 p.m.
Parque y/o escenario:	I.E.D COLEGIO ESTRELLA DEL SUR

**Formador: Andrés Camilo Mosquera Sánchez
Centro de interés baloncesto**

Descripción de actividades

Durante la jornada se llevó a cabo una sesión con enfoque recreodeportivo, integrando actividades dinámicas, colectivas y predeportivas, orientadas al fortalecimiento de habilidades motrices, la coordinación, el trabajo en equipo y la inclusión.

En la fase inicial, se desarrollaron dinámicas colectivas mediadas por la música, favoreciendo la activación corporal, la disposición al trabajo y la integración grupal. Se implementaron juegos de reacción, desplazamientos rítmicos y actividades lúdicas que permitieron a los estudiantes entrar en calor de manera progresiva, estimulando la coordinación, la lateralidad y la atención.

En la fase central, se plantearon estaciones de trabajo con variaciones metodológicas respecto a sesiones anteriores. Una de las actividades consistió en el paso de pelotas de ping pong entre compañeros, utilizando el cuerpo como medio de conducción, específicamente pasándolas por debajo de las piernas, lo cual exigía coordinación grupal, comunicación y control corporal. Asimismo, se desarrolló una estación de lanzamiento donde los estudiantes debían arrojar la pelota de ping pong hacia la pared con el objetivo de que esta rebotara y cayera dentro de una zona delimitada para la obtención de puntos, fortaleciendo la precisión, la coordinación óculo-manual y la concentración.

En la jornada de la tarde, se implementaron circuitos de relevos con diferentes niveles de dificultad. Entre ellos, se destacó la conducción de balón de baloncesto en zigzag, promoviendo el control del balón y los cambios de dirección. También se realizaron relevos con elementos alternativos como la pelota de ping pong, integrando retos de equilibrio y precisión.

Adicionalmente, se llevó a cabo una dinámica denominada “soga humana”, en la cual dos estudiantes debían apoyarse con sus manos en el suelo formando un obstáculo, mientras

un tercer compañero realizaba un salto controlado por encima de sus brazos, promoviendo la confianza, la coordinación y el trabajo cooperativo.

En conmemoración del Día del Síndrome de Down, y debido a limitaciones logísticas que impidieron una actividad externa, se diseñó una estrategia pedagógica dentro de la sesión. Se elaboró una cartelera con valores fundamentales como el respeto, la empatía, la tolerancia, la inclusión y la solidaridad. Los estudiantes debían completar un recorrido que integraba diferentes retos motrices (conducción de balón, traslado de ping pong, entre otros) y, al finalizar, impregnaban su huella dactilar con pintura para plasmarla en la cartelera como símbolo de compromiso con los valores trabajados.

Esta actividad permitió articular el movimiento, la creatividad y la reflexión, consolidando un espacio significativo de aprendizaje tanto a nivel físico como formativo.

ENFOQUE PSICOSOCIAL DE LA SESIÓN

La sesión se fundamentó en un enfoque metodológico integral, donde el componente psicosocial tuvo un papel protagónico, especialmente en el marco de la conmemoración del Día del Síndrome de Down. Se buscó sensibilizar a los estudiantes frente a la importancia de la inclusión, el respeto por la diversidad y la valoración de las diferencias individuales.

A través de las actividades propuestas, los estudiantes no solo participaron en retos físicos, sino que también vivenciaron experiencias que promovieron la reflexión sobre sus actitudes y comportamientos hacia los demás. La construcción de la cartelera de valores se convirtió en un ejercicio significativo, donde cada estudiante no solo identificó conceptos clave, sino que los interiorizó mediante una acción simbólica como lo fue dejar su huella, representando el compromiso personal con la convivencia y el respeto.

Desde el componente psicosocial, se fomentó el desarrollo de habilidades como la empatía, el trabajo en equipo, la comunicación asertiva y la resolución de situaciones de manera respetuosa. Las dinámicas grupales permitieron evidenciar la importancia de apoyarse mutuamente, reconocer las capacidades de cada compañero y comprender que todos, independientemente de sus condiciones, tienen un valor dentro del grupo.

Asimismo, se abordó la importancia de reconocer y regular las emociones que emergen durante el juego y la interacción social, fortaleciendo la convivencia y el clima grupal. El rol del formador fue clave en la orientación constante, promoviendo espacios de diálogo, reflexión y acompañamiento.

En conclusión, la sesión no solo cumplió con objetivos motrices y recreativos, sino que consolidó un espacio de formación integral, donde el respeto, la inclusión y la conciencia social fueron ejes centrales, contribuyendo al desarrollo de estudiantes más sensibles, conscientes y comprometidos con su entorno.





BALONCESTO	ANDRES								
#	GRUPO	CENTRO DE INTERES	DOCUMENTO	TIPO DO	APELLIDOS Y NOMBRES	DIAS	HORARIO	CURSO	DRIVE
1	GRUPO 1	BALONCESTO	6586033	PPT	MARTINEZ PEREZ JESUS DANIEL	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	301SB	Ok
2	GRUPO 1	BALONCESTO	761964	PPT	MELENDEZ AARON	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	301SB	
3	GRUPO 1	BALONCESTO	1029296558	NUIP	RUIZ MORALES ISABELLA	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	302SB	Ok
4	GRUPO 1	BALONCESTO	7715119	PPT	CISNEROS ESPINOSA CHRISTOPHER	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	302SB	Ok
5	GRUPO 1	BALONCESTO	6730815	PPT	PUERTA LEON SAMANTHA ISABEL	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	302SB	Ok
6	GRUPO 1	BALONCESTO	141358334	NUIP	BONILLA MORENO IKER JOEL	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	401SB	
7	GRUPO 1	BALONCESTO	1011243256	NUIP	ROMERO GOMEZ YURLEHYN SOFIA	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	401SB	
8	GRUPO 1	BALONCESTO	1222214031	NUIP	CAPERA MORA NICOL DAYANA	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	401SB	Ok
9	GRUPO 1	BALONCESTO	1033809810	NUIP	TABARES CORTES YESID MATIAS	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	401SB	
10	GRUPO 1	BALONCESTO	1011243615	NUIP	RODRIGUEZ OCHOA JUIAN DAVID	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	401SB	
11	GRUPO 1	BALONCESTO	1023407806	NUIP	GUERRERO GOMEZ EDISON FELIPE	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	402SB	Ok
12	GRUPO 1	BALONCESTO	1285865	PPT	CASTILLO LUGO MILANYS ELIACNYS	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	402SB	Ok
13	GRUPO 1	BALONCESTO	6730815	PPT	PUERTA LEON SAMANTHA ISABEL	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	302SB	
14	GRUPO 1	BALONCESTO	1029296558	NUIP	RUIZ MORALES ISABELLA	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	302SB	
15	GRUPO 1	BALONCESTO	1031844848	NUIP	QUIJANO AROCA SAMUEL	MARTES Y JUEVES	9:00 - 11:00	302SB	Ok

BALONCESTO	ANDRES								
#	GRUPO	CENTRO DE INTERES	DOCUMENTO	TIPO DO	APELLIDOS Y NOMBRES	DIAS	HORARIO	CURSO	
1	GRUPO 2	BALONCESTO	6433209	PPT	ARTINEZ RODRIGUEZ DEYLSMAR ANTHONEL	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	301SC	
2	GRUPO 2	BALONCESTO	1027537707	NUIP	GONZALES SUAREZ ANGEL JAMPIER	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	302SC	
3	GRUPO 2	BALONCESTO	1024591655	NUIP	OLAYA ALAPE AMY ROSE	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	402SC	
4	GRUPO 2	BALONCESTO	7261506	PPT	RIERA LUGO ASHLEY MARIA	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	402SC	
5	GRUPO 2	BALONCESTO	788921	PPT	GIMENEZ PEÑALOZA CAMILA ALEXANDRA	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	403SC	
6	GRUPO 2	BALONCESTO	1075686590	NUIP	RAIGOSA TABARES ISABEL CRISTINA	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	403SC	
7	GRUPO 2	BALONCESTO	1033812948	NUIP	CARDENAS BOHORQUEZ IAN FELIPE	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	403SC	
8	GRUPO 2	BALONCESTO	1013151034	NUIP	PUENTES AREIZA SAMUEL FELIPE	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	403SC	
9	GRUPO 2	BALONCESTO	1033813971	NUIP	CADENA GUEVARA SAMUEL DAVID	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	403SC	
10	GRUPO 2	BALONCESTO	1206221611	NUIP	CRUZ BARBOSA JHOSWAHT	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	403SC	
11	GRUPO 2	BALONCESTO	1029289745	NUIP	MONTAÑEZ PEÑA DILAN ESTIVEN	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	403SC	
12	GRUPO 2	BALONCESTO	1028727496	NUIP	VARGAS BRICEÑO ENYEL VALENTINA	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	501SB	
13	GRUPO 2	BALONCESTO	1033803316	NUIP	MIRANDA LAVERDE DIXON ANDRES	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	501SB	
14	GRUPO 2	BALONCESTO	1024584123	NUIP	ZABALA JIMENEZ NICOLAS ALEJANDRO	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	502SB	
15	GRUPO 2	BALONCESTO	1029295224	NUIP	ACEVEDO AVENDAÑO DZENCOL SMITH	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	503SB	
16	GRUPO 2	BALONCESTO	1031834637	NUIP	ROMERO SEMANATE YANIRA	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	503SB	
17	GRUPO 2	BALONCESTO	1049320	PPT	VALDESPINO PEDRAZA MICHAEL JOSUE	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	503SB	
18	GRUPO 2	BALONCESTO	1034785021	NUIP	VELLANEDA HERNANDEZ DANNA ALEJANDRO	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	601SB	
19	GRUPO 2	BALONCESTO	1033767222	NUIP	SOCADAGUI PINZON ERIK SANTIAGO	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	601SB	
20	GRUPO 2	BALONCESTO	1033769768	NUIP	MEDINA CAMACHO LEIDY YULIANA	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	601SB	
21	GRUPO 2	BALONCESTO	5947301	PPT	ALVAREZ PEREZ YUNIELIS NEIRALI	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	601SB	
22	GRUPO 2	BALONCESTO	1143461061	NUIP	HERNANDEZ GUILARTE ARANZA VALENTINA	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	602SB	
23	GRUPO 2	BALONCESTO	1027402804	NUIP	MELO VASQUEZ ESTIBEN ALEJANDRO	MARTES Y JUEVES	1:00 - 3:00	602SB	

BALONCESTO	ANDRES								
#	GRUPO	CENTRO DE INTERES	DOCUMENTO	TIPO DO	APELLIDOS Y NOMBRES	DIAS	HORARIO	CURSO	DRIVE
1	GRUPO 3	BALONCESTO	1070753778	NUIP	ACOSTA AGUIRRE MARIA FERNANDA	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	501SB	Ok
2	GRUPO 3	BALONCESTO	7097524	PPT	CASTILLO DIAZ YOISNELL YHOJANN	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	501SB	Ok
3	GRUPO 3	BALONCESTO	1062535973	NUIP	DIAZ PADILLA ANGEL FELIPE	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	501SB	
4	GRUPO 3	BALONCESTO	6946489	PPT	NARVAEZAREVALO MARIA DE JESUS	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	501SB	Ok
5	GRUPO 3	BALONCESTO	1023400778	NUIP	CUELLAR PINZON MARIA FERNANDA	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	502SB	
6	GRUPO 3	BALONCESTO	1024570989	NUIP	OSORIO GONZALEZ RAFAEL SANTIAGO	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	502SB	Ok
7	GRUPO 3	BALONCESTO	1028789745	NUIP	CASTILLO PEÑALOZA DEISY YINETH	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	502SB	
8	GRUPO 3	BALONCESTO	1140929536	NUIP	SALAZAR TOLOZA NICOLAS MATIAS	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	503SB	
9	GRUPO 3	BALONCESTO	1031840949	NUIP	GARCIA MOLANO ERICK SANTIAGO	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	503SB	
10	GRUPO 3	BALONCESTO	7261503	PPT	RIERA LUGO AURA FELIANNYS	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	503SB	Ok
11	GRUPO 3	BALONCESTO	37320220	PPT	AMIREZ PALACIOS ANYOLYS ADELAYS YAINILE	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	601SD	
12	GRUPO 3	BALONCESTO	1012431627	NUIP	PALACIOS MUÑOZ LINSAI MARIANA	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	602SD	Ok
13	GRUPO 3	BALONCESTO	1233913763	NUIP	RICO ZERPA JUAN ANDRES	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	702SD	Ok
14	GRUPO 3	BALONCESTO	1033791751		QUICENO DILAN STIVEN	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00		Ok
15	GRUPO 3	BALONCESTO	1023004701		GARZÓN MUÑOZ BRIYITH SELENI	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00		Ok
16	GRUPO 3	BALONCESTO	1143247567	NUIP	ORTIZ CHICA SHEILIS PAOLA	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	601SD	Ok
17	GRUPO 3	BALONCESTO	1024526543		NIKOL YURANY CUELLAR PINZON	MIERCOLES Y VIERNES	9:00 - 11:00	801	Ok

BALONCESTO	ANDRES								
#	GRUPO	CENTRO DE INTERES	DOCUMENTO	TIPO DO	APELLIDOS Y NOMBRES	DÍAS	HORARIO	CURSO	DRIVE
1	GRUPO 4	BALONCESTO	1013659431	NUIP	CORTES ROMERO JUAN ESTEBAN	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	701SB	Ok
2	GRUPO 4	BALONCESTO	1024563243	NUIP	BARBOSA ROJAS MAICOL ANDRES	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	701SB	Ok
3	GRUPO 4	BALONCESTO	1029292018	NUIP	ROMERO LOPEZ NELLY VALENTINA	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	701SB	Ok
4	GRUPO 4	BALONCESTO	1033777899	NUIP	CARRANZA SANCHEZ LUISA FERNANDA	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	702SB	Ok
5	GRUPO 4	BALONCESTO	1028789307	NUIP	MELGAREJO SALCEDO EMMANUEL ALEJANDRO	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	702SB	Ok
6	GRUPO 4	BALONCESTO	1033783659	NUIP	ARCE GUTIERREZ ALIZ SOFIA	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	702SB	
7	GRUPO 4	BALONCESTO	1049324631	NUIP	ESTRADA SIERRA JOEL ANDRES	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	702SB	
8	GRUPO 4	BALONCESTO	1014740523	NUIP	MARTINEZ SANDOVAL JOHAN DAVID	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	702SB	Ok
9	GRUPO 4	BALONCESTO	1054564582	NUIP	TORRES HIDALGO YESICA ISABELLA	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	702SB	Ok
10	GRUPO 4	BALONCESTO	1027534951	NUIP	SOTO QUITORA VALERY VALENTINA	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	703SD	
11	GRUPO 4	BALONCESTO	1188968584	NUIP	GARCIA QUIÑONEZ LAURENTH ALICIA	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	801SD	Ok
12	GRUPO 4	BALONCESTO	1027533578	NUIP	SANCHEZ JARAMILLO KAROL DAYANA	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	801SD	Ok
13	GRUPO 4	BALONCESTO	1025150029	NUIP	CARDENAS CUBILLOS ANDRES FELIPE	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	801SD	Ok
14	GRUPO 4	BALONCESTO	1018452539	NUIP	ROJAS RODRIGUEZ SAMUEL SANTIAGO	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	802SD	
15	GRUPO 4	BALONCESTO	1014484191	NUIP	MARIA CAMILA MISSE	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	902	Ok
16	GRUPO 4	BALONCESTO	1013667003	NUIP	LAURA SOFIA VILLALVA	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	703	Ok
17	GRUPO 4	BALONCESTO	1033767639	NUIP	PARDO CORRALES DILAN ARLEY	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00	701SB	Ok
18	GRUPO 4	BALONCESTO	1010225806		JAMERSON ESTIVEN OYOLA HERNANDEZ	MIERCOLES Y VIERNES	1:00 - 3:00		