



**IDRD**



# OBLIGACIÓN 1

## EVIDENCIA 1



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)	2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones como la capacidad condicional de la flexibilidad en diferentes ejercicios y contextos a través de dinámicas, afianzando estas habilidades desde la dimensión práctico - creativa que aporta al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

**COGNITIVA :**

Identifico las diferentes posiciones que hacen parte de la capacidad condicional de la flexibilidad a través de movimientos de amplitud de rangos articulares, partiendo del desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones

**LUDICA :**

Utilizo el juego como estrategia que permite incrementar el gusto y el goce de las actividades, como punto de partida para mejorar mi proceso de formación y socialización con mis compañeros

**TEMA :**

IDENTIFICA LA FLEXIBILIDAD COMO UNA CAPACIDAD CONDICIONAL

**SUBTEMAS :**

IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS DIFERENTES MOMENTOS EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de identificar la flexibilidad como una capacidad condicional. 2. Se realizan movimientos con la cabeza, con las manos, con los codos, hombros, cadera, rodilla, tobillos. 3. Realizar posiciones diferentes en la colchoneta, posición cubito supino elevando piernas, Split, spagat, escuadras, carpados, mini Split y pase abierto y cerrado, velita 1, velita 2 con passe adelante, con Split, spagat, velita mariposa, hacer velita derretida, foquitas, anillos, canasta, balanceos, canoas, arcos, miniarco, micro arco, agujas, árabes, saltos en posición Split, saltos en posición spagat, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos, elefante con rollito adelante en extensión, elefante con rollito adelante agrupado 4. Realizar escaladas frontales y cruzadas, posición carpada a tocar puntas de pies, mariposa en extensión, mariposa invertida, Split, spagat.

TIEMPO

1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar rutina de 3 ejercicios de flexibilidad

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos a través del juego imitando animales, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

**TIEMPO**

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		No asistio
1233699270	DAYANA PAZ		Asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		No asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**  
Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones como la capacidad condicional de la flexibilidad en diferentes ejercicios y contextos a través de dinámicas, afianzando el desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

**COGNITIVA :**  
Identifico las diferentes posiciones que hacen parte de la capacidad condicional de la flexibilidad a través de movimientos de amplitud de rangos articulares que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**  
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**  
Utilizo el juego como estrategia que permite incrementar el gusto y el goce de las actividades, como punto de partida para mejorar mi proceso de formación y socialización con mis compañeros

**TEMA :**  
RECONOCE LA FLEXIBILIDAD COMO UNA CAPACIDAD CONDICIONAL

**SUBTEMAS :**  
IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS DIFERENTES MOMENTOS INICIALES Y FINALES DE LA SESION DE CLASE

**IMPLEMENTACION :**  
AROS, LAZOS, PLATILLOS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**  
ACTIVIDADES  
1. Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO  
1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**  
ACTIVIDADES  
1. Se explica la importancia de aplicar la flexibilidad en los diferentes ejercicios de amplitud.. 2. Se realizan movimientos con la cabeza, con las manos, con los codos, hombros, cadera, rodilla, tobillos. 3. Realizar posiciones diferentes en la colchoneta, posición cubito supino elevando piernas, Split, spagat, escuadras, carpados, mini Split y pase abierto y cerrado, velita 1, velita 2 con passe adelante, con Split, spagat, velita mariposa, hacer velita derretida, foquitas, anillos, canasta, balanceos, canoas, arcos, miniarco, micro arco, agujas, árabes, saltos en posición Split, saltos en posición spagat, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos, elefante con rollito adelante en extensión, elefante con rollito adelante agrupado 4. Realizar escaladas frontales y cruzadas, posición carpada a tocar puntas de pies, mariposa en extensión, mariposa invertida, Split, spagat.

TIEMPO  
1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

**RETO :**  
ACTIVIDADES  
1. Realizar por parejas 5 ejercicios vistos en clase

TIEMPO  
1. (5min)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos a través del juego imitando animales, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

**TIEMPO**

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		Asistio
1233699270	DAYANA PAZ		Asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

**COGNITIVA :**

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

**TEMA :**

Patrones básicos de movimiento (caminata -Carrera)

**SUBTEMAS :**

Identifico movimientos propios de desplazamiento mediante la caminata

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1.Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1.Se explica la importancia de los desplazamientos. 2. Se realizan desplazamientos con movimientos con la cabeza, con las manos, con los codos, hombros, cadera, rodilla, tobillos. 3. Realizar diferentes desplazamientos con elementos, desplazamientos con elevación de patada adelante, al lado. 4. Desplazamientos en diferentes ritmos por parejas, por grupos. 5. Realizamos una dinámica con desplazamientos por equipos con pelotas. 6. Juegos de desplazamientos con aros.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar diferentes desplazamientos por equipos

TIEMPO

1.(5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos a través del juego imitando animales, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		Asistio
1233699270	DAYANA PAZ		Asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.			
<b>COGNITIVA :</b> Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
<b>TEMA :</b> Patrones básicos de movimiento (saltar-trepar)			
<b>SUBTEMAS :</b> Hago diferentes movimientos de salto en el espacio			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas, juego de carreras con saltos. 7. Estiramiento tren inferior y superior  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se explica la importancia de los saltos y de trepar diferentes superficies. 2. Se realizan saltos con técnica de pies, equilibrio y apoyos, coordinar manos y pies en los diferentes saltos y movimientos con las rodillas y tobillos. 3. Realizar diferentes desplazamientos con elementos, desplazamientos con posiciones de escalada y trepar superficies con obstáculos. 4. Desplazamientos en diferentes ritmos por parejas, por grupos. 5. Realizamos una dinámica con desplazamientos por equipos con pelotas. 6. Juegos de desplazamientos con aros y cuerdas.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar diferentes desplazamientos por equipos  TIEMPO 1.(5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos a través del juego imitando animales, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.  TIEMPO 1. (10 MIN) 2. (5 MIN)			



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		No asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		No asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		No asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		No asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		No asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		No asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		No asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		No asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		No asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		No asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		No asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		No asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		No asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		No asistio
1233699270	DAYANA PAZ		No asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		No asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		No asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

**COGNITIVA :**

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

**TEMA :**

Lateralidad

**SUBTEMAS :**

Utilizo mis segmentos corporales ( derecha izquierda ) para realizar las diferentes tareas motrices.

**IMPLEMENTACION :**

aros, platillos, pelotas, cuerdas

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1.Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1.Se explica la importancia de los segmentos corporales derecha e izquierda en la realización de diferentes ejercicios. 2. Se realiza desplazamientos laterales de un punto a otro. 3. Se organiza el grupo de estudiantes en una línea y deben utilizar los aros para llegar a la otra línea de fondo. 4. Se realizan movimientos con balón por la derecha y por la izquierda, por encima de la cabeza, por los lados y en medio de las piernas. 5. Todos forman un tren con las piernas separadas y deben llevar los balones de un punto inicial al punto final y regresar los balones. Variaciones. 6. Dinámica ponchados con la mano derecha.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar diferentes desplazamientos por equipos

TIEMPO

1.(5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos como carpados, passé abierto, passé cerrado, mini Split, escuadras, primera de Split, segunda de Split, vela, huevitos, pandas, spagat, agujas, agujas con salto, flexibilidad de espalda, mini arco, micro arco, canastas, ranitas, panqueke, mariposa, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		No asistio
1233699270	DAYANA PAZ		Asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar diferentes formas de movimiento que le permitan a los niños y niñas, el reconocimiento de su cuerpo y el cuidado de sí mismo por medio actividad física.

**COGNITIVA :**

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

**TEMA :**

Lateralidad

**SUBTEMAS :**

Integro movimientos de los diferentes segmentos corporales que me permiten realizar un ejercicio conjunto

**IMPLEMENTACION :**

aros, platillos, cuerdas, balones

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1.Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se realiza un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios. 2. Se realizan movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizarás posiciones diferentes como sentarse y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Rebotar la pelota con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en los aros que deben tener cada uno un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia la cuerda que está en forma circular, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (20 min.)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar diferentes desplazamientos por equipos lanzando la pelota con la mano derecha

TIEMPO

1. (5mi)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos como carpados, passé abierto, passé cerrado, mini Split, escuadras, primera de Split, segunda de Split, vela, huevitos, pandas, spagat, agujas, agujas con salto, flexibilidad de espalda, mini arco, micro arco, canastas, ranitas, panqueke, mariposa, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

**TIEMPO**

1. (15 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		Asistio
1233699270	DAYANA PAZ		Asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

**COGNITIVA :**

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

**TEMA :**

Espacialidad

**SUBTEMAS :**

Ejerzo desplazamientos de objetos de un lado a otro

**IMPLEMENTACION :**

aros, balones, platillos, cuerdas

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de los desplazamientos con objeto. 2. Se realizan desplazamiento llevando una pelota haciendo movimientos con las manos, con los codos, hombros, rodilla, pies. 3. Realizar diferentes desplazamientos con elementos llevándolos de un punto A a un punto B con obstáculos. 4. Desplazamientos en diferentes ritmos por parejas, por grupos. 5. Realizamos una dinámica con desplazamientos por equipos con pelotas. 6. Juegos de desplazamientos con aros.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar el mayor número de desplazamientos con balón

TIEMPO

1.(5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos como carpados, passé abierto, passé cerrado, mini Split, escuadras, primera de Split, segunda de Split, vela, huevitos, pandas, spagat, agujas, agujas con salto, flexibilidad de espalda, mini arco, micro arco, canastas, ranitas, panqueke, mariposa, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)



**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

**COGNITIVA :**

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

**TEMA :**

Espacialidad

**SUBTEMAS :**

Examino los desplazamientos de objetos con movimientos de arrastre

**IMPLEMENTACION :**

aros, platillos, cuerdas, pelotas

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, posición de espía haciendo arrastres por el espacio, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo en la línea inicial deben realizar desplazamientos en el plano bajo con arrastres con manos y pies. 2. Llevar objetos de un punto A a un punto B haciendo relevos como enanitos sin apoyar las manos en el piso, formando una figura con los objetos. 3. Realizar desplazamientos en plano bajo por parejas deben llevar una pelota de una línea inicial a la línea final. 5. Dinámica de carreras de espías por equipos llevando aros de un lado al otro. 6. Juego de luz roja y luz verde con desplazamientos en plano bajo.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar el mayor número de desplazamientos con balón por parejas de un punto a otro

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos como carpados, passé abierto, passé cerrado, mini Split, escuadras, primera de Split, segunda de Split, vela, huevitos, pandas, spagat, agujas, agujas con salto, flexibilidad de espalda, mini arco, micro arco, canastas, ranitas, panqueke, mariposa, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)



**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**  
Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones como la capacidad condicional de la flexibilidad en diferentes ejercicios y contextos a través de dinámicas, afianzando el desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

**COGNITIVA :**  
Identifico las diferentes posiciones que hacen parte de la capacidad condicional de la flexibilidad a través de movimientos de amplitud de rangos articulares que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante

**PSICOSOCIAL :**  
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**  
Utilizo el juego como estrategia que permite incrementar el gusto y el goce de las actividades, como punto de partida para mejorar mi proceso de formación y socialización con mis compañeros

**TEMA :**  
IDENTIFICA LA FLEXIBILIDAD COMO UNA CAPACIDAD CONDICIONAL

**SUBTEMAS :**  
IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS DIFERENTES MOMENTOS EN LA PRÁCTICA DE LA GIMNASIA

**IMPLEMENTACION :**  
AROS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**  
ACTIVIDADES  
1. Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO  
1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**  
ACTIVIDADES  
1. Se explica la importancia de identificar la flexibilidad como una capacidad condicional. 2. Se realizan movimientos con la cabeza, con las manos, con los codos, hombros, cadera, rodilla, tobillos. 3. Realizar posiciones diferentes en la colchoneta, posición cubito supino elevando piernas, Split, spagat, escuadras, carpalos, mini Split y pase abierto y cerrado, velita 1, velita 2 con passe adelante, con Split, spagat, velita mariposa, hacer velita derretida, foquitas, anillos, canasta, balanceos, canoas, arcos, miniarco, micro arco, agujas, árabes, saltos en posición Split, saltos en posición spagat, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos, elefante con rollito adelante en extensión, elefante con rollito adelante agrupado 4. Realizar escaladas frontales y cruzadas, posición carpada a tocar puntas de pies, mariposa en extensión, mariposa invertida, Split, spagat.

TIEMPO  
1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

**RETO :**  
ACTIVIDADES  
1. Realizar rutina de 3 ejercicios de flexibilidad

TIEMPO  
1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos a través del juego imitando animales, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

**TIEMPO**

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**  
Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones como la capacidad condicional de la flexibilidad en diferentes ejercicios y contextos a través de dinámicas, afianzando el desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

**COGNITIVA :**  
Identifico las diferentes posiciones que hacen parte de la capacidad condicional de la flexibilidad a través de movimientos de amplitud de rangos articulares que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**  
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**  
Utilizo el juego como estrategia que permite incrementar el gusto y el goce de las actividades, como punto de partida para mejorar mi proceso de formación y socialización con mis compañeros

**TEMA :**  
RECONOCE LA FLEXIBILIDAD COMO UNA CAPACIDAD CONDICIONAL

**SUBTEMAS :**  
IDENTIFICA LA IMPORTANCIA DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS DIFERENTES MOMENTOS INICIALES Y FINALES DE LA SESION DE CLASE

**IMPLEMENTACION :**  
AROS, PLATILLOS, CUERDAS Y PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**  
ACTIVIDADES  
1. Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO  
1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**  
ACTIVIDADES  
1. Se explica la importancia de aplicar la flexibilidad en los diferentes ejercicios de amplitud. 2. Se realizan movimientos con la cabeza, con las manos, con los codos, hombros, cadera, rodilla, tobillos. 3. Realizar posiciones diferentes en la colchoneta, posición cubito supino elevando piernas, Split, spagat, escuadras, carpados, mini Split y pase abierto y cerrado, velita 1, velita 2 con passe adelante, con Split, spagat, velita mariposa, hacer velita derretida, foquitas, anillos, canasta, balanceos, canoas, arcos, miniarco, micro arco, agujas, árabes, saltos en posición Split, saltos en posición spagat, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos, elefante con rollito adelante en extensión, elefante con rollito adelante agrupado 4. Realizar escaladas frontales y cruzadas, posición carpada a tocar puntas de pies, mariposa en extensión, mariposa invertida, Split, spagat.

TIEMPO  
1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

**RETO :**  
ACTIVIDADES  
1. Crear una rutina por parejas de 5 ejercicios donde aplique los temas vistos en la clase.

TIEMPO  
1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos a través del juego imitando animales, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

**TIEMPO**

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.			
<b>COGNITIVA :</b> Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
<b>TEMA :</b> Patrones básicos de movimiento (caminata -Carrera)			
<b>SUBTEMAS :</b> Exploro los cambios de ritmo por medio de actividades propias de la carrera.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se explica la importancia de los desplazamientos. 2. Se realizan desplazamientos con movimientos con la cabeza, con las manos, con los codos, hombros, cadera, rodilla, tobillos. 3. Realizar diferentes desplazamientos con elementos, desplazamientos con elevación de patada adelante, al lado. 4. Desplazamientos en diferentes ritmos por parejas, por grupos. 5. Realizamos una dinámica con desplazamientos por equipos con pelotas. 6. Juegos de desplazamientos con aros.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar diferentes desplazamientos por equipos  TIEMPO 1.(5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos a través del juego imitando animales, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.  TIEMPO 1. (10 MIN) 2. (5 MIN)			



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.			
<b>COGNITIVA :</b> Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
<b>TEMA :</b> Patrones básicos de movimiento (saltar-trepar)			
<b>SUBTEMAS :</b> Hago diferentes movimientos de salto en el espacio			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas, juegos de carreras con saltos. 7. Estiramiento tren inferior y superior  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se explica la importancia de los saltos y de trepar diferentes superficies. 2. Se realizan saltos con técnica de pies, equilibrio y apoyos, coordinar manos y pies en los diferentes saltos y movimientos con las rodillas y tobillos. 3. Realizar diferentes desplazamientos con elementos, desplazamientos con posiciones de escalada y trepar superficies con obstáculos. 4. Desplazamientos en diferentes ritmos por parejas, por grupos. 5. Realizamos una dinámica con desplazamientos por equipos con pelotas. 6. Juegos de desplazamientos con diferentes saltos utilizando aros y cuerdas.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar diferentes desplazamientos por equipos  TIEMPO 1.(5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos a través del juego imitando animales, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.  TIEMPO 1. (10 MIN) 2. (5 MIN)			



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		No asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		No asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		No asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		No asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		No asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		No asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		No asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		No asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		No asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		No asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		No asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		No asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		No asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		No asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		No asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		No asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		No asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		No asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

**COGNITIVA :**

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

**TEMA :**

Lateralidad

**SUBTEMAS :**

Utilizo mis segmentos corporales ( derecha izquierda ) para realizar las diferentes tareas motrices.

**IMPLEMENTACION :**

aros, pelotas, cuerdas, platillos

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1.Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1.Se explica la importancia de los segmentos corporales derecha e izquierda en la realización de diferentes ejercicios. 2. Se realiza desplazamientos laterales de un punto a otro. 3. Se organiza el grupo de estudiantes en una línea y deben utilizar los aros para llegar a la otra línea de fondo. 4. Se realizan movimientos con balón por la derecha y por la izquierda, por encima de la cabeza, por los lados y en medio de las piernas. 5. Todos forman un tren con las piernas separadas y deben llevar los balones de un punto inicial al punto final y regresar los balones. Variaciones. 6. Dinámica ponchados con la mano derecha.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1.Realizar diferentes desplazamientos por equipos

TIEMPO

1.(5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos como carpados, passé abierto, passé cerrado, mini Split, escuadras, primera de Split, segunda de Split, vela, huevitos, pandas, spagat, agujas, agujas con salto, flexibilidad de espalda, mini arco, micro arco, canastas, ranitas, panqueke, mariposa, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

**COGNITIVA :**

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

**TEMA :**

Lateralidad

**SUBTEMAS :**

Integro movimientos de los diferentes segmentos corporales que me permiten realizar un ejercicio conjunto

**IMPLEMENTACION :**

aros, cuerdas, pelotas, platillos

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se realiza un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios. 2. Se realizan movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizarás posiciones diferentes como sentarse y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Rebotar la pelota con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en los aros que deben tener cada uno un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia la cuerda que está en forma circular, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar el mayor número de desplazamientos con balón

TIEMPO

1.(5min)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos como carpados, passé abierto, passé cerrado, mini Split, escuadras, primera de Split, segunda de Split, vela, huevitos, pandas, spagat, agujas, agujas con salto, flexibilidad de espalda, mini arco, micro arco, canastas, ranitas, panqueke, mariposa, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

**TIEMPO**

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.			
<b>COGNITIVA :</b> Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
<b>TEMA :</b> Espacialidad			
<b>SUBTEMAS :</b> Ejerzo desplazamientos de objetos de un lado a otro			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se explica la importancia de los desplazamientos con objeto. 2. Se realizan desplazamiento llevando una pelota haciendo movimientos con las manos, con los codos, hombros, rodilla, pies. 3. Realizar diferentes desplazamientos con elementos llevándolos de un punto A a un punto B con obstáculos. 4. Desplazamientos en diferentes ritmos por parejas, por grupos. 5. Realizamos una dinámica con desplazamientos por equipos con pelotas. 6. Juegos de desplazamientos con aros.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar el mayor número de desplazamientos con balón  TIEMPO 1.(5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos como carpados, passé abierto, passé cerrado, mini Split, escuadras, primera de Split, segunda de Split, vela, huevitos, pandas, spagat, agujas, agujas con salto, flexibilidad de espalda, mini arco, micro arco, canastas, ranitas, panqueke, mariposa, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.  TIEMPO 1. (10 MIN) 2. (5 MIN)			



**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Relacionar distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

**COGNITIVA :**

Identificar las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

**TEMA :**

Espacialidad

**SUBTEMAS :**

Examino los desplazamientos de objetos con movimientos de arrastre

**IMPLEMENTACION :**

AROS, CUERDAS, PLATILLOS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1.Se reúne el grupo de estudiantes en el Parque Villa Luz. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1.Se organiza el grupo en la línea inicial deben realizar desplazamientos en el plano bajo con arrastres con manos y pies.2. Llevar objetos de un punto A a un punto B haciendo relevos como enanitos sin apoyar las manos en el piso, formando una figura con los objetos. 3. Realizar desplazamientos en plano bajo por parejas deben llevar una pelota de una línea inicial a la línea final. 5. Dinámica de carreras de espías por equipos llevando aros de un lado al otro. 6. Juego de luz roja y luz verde con desplazamientos en plano bajo.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min) 6. (10 min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar el mayor número de desplazamientos con balón por parejas de un punto a otro

TIEMPO

1.(5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1.Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos como carpados, passé abierto, passé cerrado, mini Split, escuadras, primera de Split, segunda de Split, vela, huevitos, pandas, spagat, agujas, agujas con salto, flexibilidad de espalda, mini arco, micro arco, canastas, ranitas, panqueke, mariposa, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)



**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Coordinación y resistencia Aeróbica

**SUBTEMAS :**

Identifico mi coordinación motriz y control corporal.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES DE VOLEIBOL

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto caballito, salto payasito, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla tocar con los codos, caballitos, elefantes con desplazamiento, jirafas, mesitas, conejos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de identificar la coordinación como capacidad básica y sus aplicaciones en las actividades deportivas. 2. Se realizan movimientos con las manos donde se observa las diferentes manipulaciones. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos. 4. Se realiza dinámica de coordinación con balones y con cuerdas. 5. Se realiza un juego de observación con objetos con desplazamientos de un punto a otro punto. 6. Ludica pato pato ganso y ponchados. 7. Juego palabras con objeto.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Crear una rutina de 5 ejercicios donde aplique los temas vistos en la clase.

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición huevitos, velita 1 y 2, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1.(10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		No asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Práctico diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando los segmentos corporales de forma global y segmentada.

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas del movimiento por medio de juegos y actividades deportivas que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la resolución de problemas.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar las emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en los diferentes momentos del desarrollo de la sesión de clase

**TEMA :**

IDENTIFICAR LA IMPORTANCIA DE LOS SALTOS EN LAS DIFERENTES CAPACIDADES BASICAS

**SUBTEMAS :**

IDENTIFICO LOS DIFERENTES SALTOS Y DESPLAZAMIENTOS DURANTE LA SESIÓN DE CLASE

**IMPLEMENTACION :**

Cuerdas, aros, platillos

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo en el espacio asignado del Parque Villa Luz. 2. Se realiza el llamado a lista. 3. Se realiza movilidad articular caudocefalico, movimientos con los pies, balanceos con las rodillas, elevación de pierna al frente, a los lados y atrás, movimiento circular de cadera, movimiento con los brazos, cruzados, círculos, arriba abajo, derecha e izquierda, las manos hacen olas y por último la cabeza se inclina adelante, atrás, lado y lado, se realizan desplazamientos con saltos pequeños, trote suave de un punto a otro, pasos de gigante, saltos de gigante, desplazamientos laterales, carreras de velocidad, talones, estiramiento, carpados, velitas, passé abierto, passé cerrado, agujas, agujas doble patada.

TIEMPO

1. 5 min. 2. 5 min. 3. 15 min.

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se realizan desplazamientos de un punto A a un Punto B, se deben hacer 5 desplazamientos. 2. Se realizan saltos con pies juntos en los aros. 3. Se realizan saltos en zig zag con ambos pies. 4 . Dinámica con cuerda, relojito.

TIEMPO

1. 10 min. 2. 10min. 3. 10 min 4. 15 min

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar la mayor cantidad de saltos con cuerda durante un minuto

TIEMPO

1. 5 min

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Se realiza estiramiento caudocefalico, posición carpados, passé abierto derecha izquierda, passé cerrado, vela, puentes, agujas, relevés, split, spagat

TIEMPO

1. 15 min

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>			<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES			No asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA			No asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO			No asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL			No asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES			No asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN			No asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ			No asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ			No asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO			No asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO			No asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ			No asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA			No asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO			No asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS			No asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO			No asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA			No asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ			No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Equilibrio y resistencia

**SUBTEMAS :**

Realizo combinaciones de equilibrio estático y dinámico con elementos.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES DE VOLEIBOL.1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

**FASES**

**FASE INICIAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

**TIEMPO**

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Se explica la importancia de identificar el equilibrio y la resistencia y sus aplicaciones en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios con los pies donde se observa las diferentes apoyos y posiciones. 3. Realizar diferentes ejercicios de resistencia con elemento, desplazamientos en 4 apoyos, en 3 apoyos, posiciones cubito prono con 4 apoyos y salto simultaneo con ambos pies, con saltos alternos, mesas, balanceos, lanzamientos con pelotas por parejas y en grupos 4. Ejercicios de carreras con obstáculos con objetos como aros, cuerdas, platillos.

**TIEMPO**

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.)

**RETO :**

**ACTIVIDADES**

1. Crear una rutina de 5 ejercicios donde aplique los temas vistos en la clase

**TIEMPO**

1. (5min)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición huevitos, velita 1 y 2, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

**TIEMPO**

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	6	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Patrones básicos de movimiento (saltar)

**SUBTEMAS :**

Desarrollo ejercicios de salto con desplazamiento.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES DE VOLEIBOL

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de identificar los patrones básicos como saltar. 2. Se realizan desplazamientos con saltos en un pie y con pies juntos sobre los aros y sobre diferentes figuras. 3. Realizar desplazamientos saltando obstáculos. 4. Saltar la cuerda de un punto a otro individual y por parejas, juego de palabras con objeto, relevos con saltos sobre los discos.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (15 min.)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Crear una rutina de 5 ejercicios donde aplique los temas vistos en la clase.

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición huevitos, velita 1 y 2, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		No asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.			
<b>COGNITIVA :</b> Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.			
<b>TEMA :</b> Ejercicios predeportivos			
<b>SUBTEMAS :</b> Construyo diferentes ejercicios y trabajo sin elementos.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, BALONES, PLATILLOS, CUERDAS, DISCO DE ULTIMATE			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1.Explicar la importancia de las características de los juegos predeportivos con o sin elemento.2. Se realizan movimientos de lanzamientos con las manos sin elementos. 3. Se realizan agarres con el disco de ultimate. 4. Se realizan lanzamientos de disco por grupos. 5. Se organizan dos equipos que deben lanzar el disco para llevarlo a la línea final. 6. Lanzamientos de balón a los aros. 7. Lanzamientos de aros a los platillos por equipos.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar lanzamientos con pelota a los aros durante un minuto  TIEMPO 1. (5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1.Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición vela, canastas, mini arco, huevitos, escuadras, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.  TIEMPO 1.(10 MIN) 2. (5 MIN)			



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.			
<b>COGNITIVA :</b> Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.			
<b>TEMA :</b> Ejercicios predeportivos			
<b>SUBTEMAS :</b> Apropio la capacidad de realizar trabajo pre deportivo individual			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES DE VOLEIBOL, DISCO ULTIMATE			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1. Se organiza el grupo por equipos donde se deben realizar lanzamientos con pelota pequeña de un punto a otro. 2. Por parejas van a llevar la pelota y el aro de la línea inicial a la línea final, uno de los participantes tiene la pelota y debe lanzarla al aro que lo tiene el otro participante, deben encestar durante todo el trayecto. 3. Se divide el grupo en dos equipos donde un equipo esta en una línea con las pelotas y el otro equipo esta con los aros, deben encestar la mayor cantidad de pelotas en los aros, luego cambian de rol. 4. Se realizan lanzamientos del disco por equipos y deben pasarlo por los aros que están colgados en la portería.  TIEMPO 1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (15 min.)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar lanzamientos a los aros con pelota durante un minuto  TIEMPO 1. (5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición vela, canastas, mini arco, huevitos, escuadras, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.  TIEMPO 1.(10 MIN) 2. (5 MIN)			



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 5
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Direccionalidad

**SUBTEMAS :**

Ajusto movimientos derecha/izquierda.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES

**FASES**

**FASE INICIAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

**TIEMPO**

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Se explica la importancia de conocer el concepto dirección para entender la ubicación temporo espacial. 2. Se realizan ejercicios con trayectorias diferentes (arriba-abajo, derecha e izquierda) donde se involucra las manos, los pies y diferentes partes del cuerpo. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos. 4. Se organiza el grupo por equipos que deben llevar las pelotas con diferentes partes del cuerpo hasta los aros. 5. se juega a papa caliente, juego de carreras con obstáculos, ponchados, juego de bolos, ejercicios con objetos.

**TIEMPO**

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.)

**RETO :**

**ACTIVIDADES**

1. Crear una rutina de 5 ejercicios donde aplique los temas vistos en la clase.

**TIEMPO**

1. (5min)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición vela, canastas, mini arco, huevitos, escuadras, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

**TIEMPO**

1.(10 MIN) 2. (5 MIN)



**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Direccionalidad

**SUBTEMAS :**

Ajusto movimientos arriba/abajo.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por parejas donde deben realizar desplazamientos de un platillo a otro. 2. Se realizan ejercicios con trayectorias diferentes (arriba-abajo, derecha e izquierda) donde se involucra las manos, los pies y diferentes partes del cuerpo con elementos. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento realizando lanzamientos hacia arriba. 4. Se organiza el grupo por equipos que deben llevar las pelotas con diferentes partes del cuerpo hasta los aros. 5. Dinámica de pato pato ganso, juego de carreras con obstáculos, ponchados

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Crear una rutina de 5 ejercicios donde aplique los temas vistos en la clase

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición vela, canastas, mini arco, huevitos, escuadras, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1.(10 MIN) 2. (5 MIN)



**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Coordinación y resistencia Aeróbica

**SUBTEMAS :**

Identifico mi coordinación motriz y control corporal.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES DE VOLEIBOL

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de identificar la coordinación como capacidad básica y sus aplicaciones en las actividades deportivas. 2. Se realizan movimientos con las manos donde se observa las diferentes manipulaciones. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos. 4. Se realiza dinámica de coordinación con balones y con cuerdas. 5. Se realiza un juego de observación con objetos con desplazamientos de un punto a otro punto. 6. Lúdica pato pato ganso y ponchados. 7. Juego palabras con objeto.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Crear una rutina de 5 ejercicios donde aplique los temas vistos en la clase.

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición huevitos, velita 1 y 2, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1.(10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Práctico diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando los segmentos corporales de forma global y segmentada

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas del movimiento por medio de juegos y actividades deportivas que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la resolución de problemas.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar las emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en los diferentes momentos del desarrollo de la sesión de clase

**TEMA :**

IDENTIFICAR LA IMPORTANCIA DE LOS SALTOS COMO CAPACIDAD BÁSICA EN LA SESIÓN DE CLASE

**SUBTEMAS :**

IDENTIFICO LOS DIFERENTES SALTOS Y DESPLAZAMIENTOS DURANTE LA SESIÓN DE CLASE

**IMPLEMENTACION :**

Aros, cuerdas, platillos

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo en el espacio asignado del Parque Villa Luz. 2. Se realiza el llamado a lista. 3. Se realiza movilidad articular caudocefalico, movimientos con los pies, balanceos con las rodillas, elevación de pierna al frente, a los lados y atrás, movimiento circular de cadera, movimiento con los brazos, cruzados, círculos, arriba abajo, derecha e izquierda, las manos hacen olas y por último la cabeza se inclina adelante, atrás, lado y lado, se realizan desplazamientos con saltos pequeños, trote suave de un punto a otro, pasos de gigante, saltos de gigante, desplazamientos laterales, carreras de velocidad, talones, estiramiento, carpados, velitas, passé abierto, passé cerrado, agujas, agujas doble patada.

TIEMPO

1. 5 min. 2. 5 min. 3. 10 min. 4 . 15 min

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se realizan desplazamientos de un punto A a un Punto B, se deben hacer 5 desplazamientos. 2. Se realizan saltos con pies juntos en los aros. 3. Se realizan saltos en zig zag con ambos pies. 4 . Dinámica con cuerda, relojito.

TIEMPO

1. 10min. 2. 10 min 3. 10min

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar la mayor cantidad de saltos en un minuto

TIEMPO

1. 5 min

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Realizar estiramiento velitas, spagat, split, carpados, passé abierto y passé cerrado

TIEMPO

1. 15 min

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesión: 7	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		No asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		No asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		No asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		No asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		No asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		No asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		No asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		No asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		No asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		No asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		No asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		No asistio
1016732876	KEITH MELO		No asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		No asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		No asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		No asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		No asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		No asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		No asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		No asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		No asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Equilibrio y resistencia

**SUBTEMAS :**

Realizo combinaciones de equilibrio estático y dinámico con elementos.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES DE VOLEIBOL

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de identificar el equilibrio y la resistencia y sus aplicaciones en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios con los pies donde se observa las diferentes apoyos y posiciones. 3. Realizar diferentes ejercicios de resistencia con elemento, desplazamientos en 4 apoyos, en 3 apoyos, posiciones cubito prono con 4 apoyos y salto simultaneo con ambos pies, con saltos alternos, mesas, balanceos, lanzamientos con pelotas por parejas y en grupos 4. Ejercicios de carreras con obstáculos con objetos como aros, cuerdas, platillos.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Crear una rutina de 5 ejercicios donde aplique los temas vistos en la clase.

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición huevitos, velita 1 y 2, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1.(10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Patrones básicos de movimiento (saltar)

**SUBTEMAS :**

Desarrollo ejercicios de salto con desplazamiento.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES DE VOLEIBOL

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de identificar los patrones básicos como saltar. 2. Se realizan desplazamientos con saltos en un pie y con pies juntos sobre los aros y sobre diferentes figuras. 3. Realizar desplazamientos saltando obstáculos. 4. Saltar la cuerda de un punto a otro individual y por parejas, juego de palabras con objeto, relevos con saltos sobre los discos.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (15 min.)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Crear una rutina de 5 ejercicios con cuerda

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición huevitos, velita 1 y 2, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1. (10 MIN) 2. (5 MIN)

**Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 4
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		No asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

DIMENSIÓN LÚDICA Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Ejercicios predeportivos

**SUBTEMAS :**

Construyo diferentes ejercicios y trabajo sin elementos.

**IMPLEMENTACION :**

aros, disco de ultimate, balones de voleibol, cuerdas, platillos

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Explicar la importancia de las características de los juegos predeportivos con o sin elemento. 2. Se realizan movimientos de lanzamientos con las manos sin elementos. 3. Se realizan agarres con el disco de ultimate. 4. Se realizan lanzamientos de disco por grupos. 5. Se organizan dos equipos que deben lanzar el disco para llevarlo a la línea final. 6. Lanzamientos de balón a los aros. 7. Lanzamientos de aros a los platillos por equipos.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Crear una rutina de 5 ejercicios con cuerda

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición vela, canastas, mini arco, huevitos, escuadras, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1.(10 MIN) 2. (5 MIN)



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 5
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.			
<b>COGNITIVA :</b> Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.			
<b>TEMA :</b> Ejercicios predeportivos			
<b>SUBTEMAS :</b> Apropio la capacidad de realizar trabajo pre deportivo individual.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES DE VOLEIBOL, DISCOS DE ULTIMATE			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1. Se organiza el grupo por equipos donde se deben realizar lanzamientos con pelota pequeña de un punto a otro. 2. Por parejas van a llevar la pelota y el aro de la línea inicial a la línea final, uno de los participantes tiene la pelota y debe lanzarla al aro que lo tiene el otro participante, deben encestar durante todo el trayecto. 3. Se divide el grupo en dos equipos donde un equipo esta en una línea con las pelotas y el otro equipo esta con los aros, deben encestar la mayor cantidad de pelotas en los aros, luego cambian de rol. 4. Se realizan lanzamientos del disco por equipos y deben pasarlo por los aros que están colgados en la portería.  TIEMPO 1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (15 min.)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar lanzamientos a los aros con pelota durante un minuto  TIEMPO 1. (5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición vela, canastas, mini arco, huevitos, escuadras, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.  TIEMPO 1. (10 MIN) 2. (5 MIN)			



**ASISTENCIA**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 5
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Direccionalidad

**SUBTEMAS :**

Ajusto movimientos derecha/izquierda

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de conocer el concepto dirección para entender la ubicación temporo espacial. 2. Se realizan ejercicios con trayectorias diferentes (arriba-abajo, derecha e izquierda) donde se involucra las manos, los pies y diferentes partes del cuerpo. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos. 4. Se organiza el grupo por equipos que deben llevar las pelotas con diferentes partes del cuerpo hasta los aros. 5. se juega a papa caliente, juego de carreras con obstáculos, ponchados, juego de bolos, ejercicios con objetos.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Crear una rutina de 5 ejercicios por parejas

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición vela, canastas, mini arco, huevitos, escuadras, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

TIEMPO

1.(10 MIN) 2. (5 MIN)



**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

**COGNITIVA :**

Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase

**LUDICA :**

Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.

**TEMA :**

Direccionalidad

**SUBTEMAS :**

Ajusto movimientos arriba/abajo.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES

**FASES**

**FASE INICIAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

**TIEMPO**

1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)

**FASE CENTRAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Se organiza el grupo por parejas donde deben realizar desplazamientos de un platillo a otro. 2. Se realizan ejercicios con trayectorias diferentes (arriba-abajo, derecha e izquierda) donde se involucra las manos, los pies y diferentes partes del cuerpo con elementos. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento realizando lanzamientos hacia arriba. 4. Se organiza el grupo por equipos que deben llevar las pelotas con diferentes partes del cuerpo hasta los aros. 5. Dinámica de pato pato ganso, juego de carreras con obstáculos, ponchados.

**TIEMPO**

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.)

**RETO :**

**ACTIVIDADES**

1. Realizar desplazamientos derecha e izquierda con pelota

**TIEMPO**

1. (5min)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad como posición vela, canastas, mini arco, huevitos, escuadras, carpados, passé abierto, passé cerrado, medio Split, panqueque y sus variaciones, anillos, aviones, balanceos, Split 1, Split 2, agujas con salto, postura carpada con 4 apoyos cubito prono 2. Retroalimentación del trabajo realizado.

**TIEMPO**

1.(10 MIN) 2. (5 MIN)

