

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

<b>1. IED INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ</b>		<b>2. NOMBRE INSTRUCTOR</b>	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
<b>3. FECHA</b>	2026/03/02 hasta 2026/03/03	<b>4. HORA</b>	LUNES Y MARTES DE 9:00 A 11:00 Y DE 12:00 A 14:00
<b>5. CENTRO INTERÉS</b>	ACTIVIDAD FISICA	<b>6. N.º DE SESIÓN</b>	1 Y 2
<b>7. LOCALIDAD</b>	ENGATIVA	<b>8. N.º DE SEMANA</b>	1
<b>9. ZONA</b>	2	<b>10. CICLO</b>	2,3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRIZ:</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> Respeto a mis compañeros y participo respetuosamente en las sesiones de clase.			
<b>LUDICA:</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
<b>TEMA:</b> Reconoce el cuerpo en aspectos físicos y motrices.			
<b>SUBTEMAS:</b> Identifico mi coordinación motriz y control corporal.			
<b>IMPLEMENTACION:</b> platos, conos, pelotas.			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL:</b> (Acción) ACTIVIDADES: CALENTAMIENTO <b>Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los alumnos:</b> <b>Desplazamientos:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trote suave (ida y regreso).</li><li>2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso).</li><li>3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo.</li><li>4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo.</li><li>5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura.</li><li>6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas).</li></ol> <b>Ejercicios de coordinación:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito).</li><li>2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba).</li><li>3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa).</li><li>4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda.</li><li>5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo.</li><li>6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada.</li></ol> <b>Movilidad articular:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás.</li><li>2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo.</li><li>3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda.</li><li>4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa.</li><li>5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li><li>6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li></ol>			

<p><b>Estiramientos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies.</li><li>2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo.</li><li>3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera.</li><li>4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</li><li>5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.</li><li>6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna.</li><li>7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas.</li><li>8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda.</li><li>9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado.</li><li>10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 30 min</p>
<p><b>FASE CENTRAL:</b> (Reflexión)</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>JUEGO LA LLEVA:</b> Se delimita un espacio amplio y seguro donde los participantes puedan desplazarse libremente. Se elige a un jugador quien inicia “llevándola” y debe perseguir a sus compañeros con el objetivo de tocarlos. Cuando un participante es tocado, pasa a ser el nuevo perseguidor. La actividad se desarrolla de manera continua durante un tiempo determinado, promoviendo desplazamientos rápidos, cambios de dirección y resistencia física.</li><li>2. <b>POLICÍAS Y LADRONES:</b> Se divide el grupo en dos equipos: policías y ladrones. Los policías deben atrapar a los ladrones, quienes intentan escapar mediante desplazamientos rápidos. Los atrapados van a una “cárcel” y pueden ser liberados por sus compañeros.</li><li>3. <b>CONGELADOS:</b> Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 60 min</p>
<p><b>FASE FINAL:</b> (Acción)</p> <p>Actividades:</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca).</li><li>2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos.</li><li>3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente.</li><li>4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo.</li><li>5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 20 min</p>
<p><b>RETO:</b></p> <p>Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.</p> <p><b>TIEMPO</b> 10 min</p>



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

<b>1. IED INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ</b>		<b>2. NOMBRE INSTRUCTOR</b>	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
<b>3. FECHA</b>	2026/03/16 hasta 2026/03/17	<b>4. HORA</b>	LUNES Y MARTES DE 9:00 A 11:00 Y DE 12:00 A 14:00
<b>5. CENTRO INTERÉS</b>	ACTIVIDAD FISICA	<b>6. N.º DE SESIÓN</b>	7 y 8
<b>7. LOCALIDAD</b>	ENGATIVA	<b>8. N.º DE SEMANA</b>	3
<b>9. ZONA</b>	2	<b>10. CICLO</b>	2,3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRIZ:</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> Respeto a mis compañeros y participo respetuosamente en las sesiones de clase.			
<b>LUDICA:</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
<b>TEMA:</b> Presenta una imagen corporal.			
<b>SUBTEMAS:</b> Presento los diferentes cambios de postura.			
<b>IMPLEMENTACION:</b> platos, conos, pelotas.			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL:</b> (Acción) ACTIVIDADES: CALENTAMIENTO <b>Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los alumnos:</b> <b>Desplazamientos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trote suave (ida y regreso).</li> <li>2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso).</li> <li>3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo.</li> <li>4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo.</li> <li>5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura.</li> <li>6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas).</li> </ol> <b>Ejercicios de coordinación:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito).</li> <li>2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba).</li> <li>3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa).</li> <li>4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda.</li> <li>5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo.</li> <li>6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada.</li> </ol> <b>Movilidad articular:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás.</li> <li>2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo.</li> <li>3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda.</li> <li>4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa.</li> <li>5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li> <li>6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li> </ol>			

<p><b>Estiramientos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies.</li><li>2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo.</li><li>3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera.</li><li>4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</li><li>5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.</li><li>6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna.</li><li>7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas.</li><li>8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda.</li><li>9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado.</li><li>10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 30 min</p>
<p><b>FASE CENTRAL:</b> (Reflexión)</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>SEMAFORO CORPORAL:</b> Los participantes se ubican en un espacio amplio y se desplazan libremente (caminando o trotando). El docente actúa como “semáforo” y da instrucciones mediante colores, cada uno asociado a un movimiento o postura específica: <b>Rojo:</b> detenerse y quedarse quieto (posición estática). <b>Amarillo:</b> agacharse o quedarse en cuclillas. <b>Verde:</b> desplazarse (trote o caminata). <b>Azul:</b> acostarse o posición de plancha. <b>Blanco:</b> saltar o cambiar de dirección. Los estudiantes deben reaccionar rápidamente y cambiar su postura según la indicación. El juego se desarrolla de manera continua, aumentando progresivamente la velocidad de las órdenes.</li><li>2. <b>PROTEGE EL REY:</b> Se forman dos equipos. Uno de los equipos elige a un jugador como “rey”, quien debe ubicarse detrás de sus compañeros. El equipo contrario intenta golpear con una pelota a los jugadores para eliminarlos, excepto al “rey”, quien no puede ser quemado directamente. Los compañeros deben protegerlo bloqueando o esquivando los lanzamientos.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 60 min</p>
<p><b>FASE FINAL:</b> (Acción)</p> <p>Actividades:</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca).</li><li>2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos.</li><li>3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente.</li><li>4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo.</li><li>5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 20 min</p>
<p><b>RETO:</b></p> <p>Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.</p> <p><b>TIEMPO</b> 10 min</p>



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

<b>1. IED INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ</b>		<b>2. NOMBRE INSTRUCTOR</b>	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
<b>3. FECHA</b>	2026/03/09 hasta 2026/03/010	<b>4. HORA</b>	LUNES Y MARTES DE 9:00 A 11:00 Y DE 12:00 A 14:00
<b>5. CENTRO INTERÉS</b>	ACTIVIDAD FISICA	<b>6. N.º DE SESIÓN</b>	3 y 4
<b>7. LOCALIDAD</b>	ENGATIVA	<b>8. N.º DE SEMANA</b>	1
<b>9. ZONA</b>	2	<b>10. CICLO</b>	2,3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRIZ:</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> Respeto a mis compañeros y participo respetuosamente en las sesiones de clase.			
<b>LUDICA:</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
<b>TEMA:</b> Realiza control tónico ajuste postural.			
<b>SUBTEMAS:</b> Realizo combinaciones de equilibrio estático y dinámico con elementos.			
<b>IMPLEMENTACION:</b> platos, conos, pelotas.			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL:</b> (Acción) ACTIVIDADES: CALENTAMIENTO <b>Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los alumnos:</b> <b>Desplazamientos:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trote suave (ida y regreso).</li><li>2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso).</li><li>3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo.</li><li>4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo.</li><li>5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura.</li><li>6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas).</li></ol> <b>Ejercicios de coordinación:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito).</li><li>2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba).</li><li>3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa).</li><li>4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda.</li><li>5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo.</li><li>6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada.</li></ol> <b>Movilidad articular:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás.</li><li>2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo.</li><li>3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda.</li><li>4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa.</li><li>5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li><li>6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li></ol>			

<p><b>Estiramientos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies.</li><li>2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo.</li><li>3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera.</li><li>4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</li><li>5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.</li><li>6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna.</li><li>7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas.</li><li>8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda.</li><li>9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado.</li><li>10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 30 min</p>
<p><b>FASE CENTRAL:</b> (Reflexión)</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>EL QUEMADO:</b> Se divide el grupo en dos equipos ubicados en lados opuestos del espacio de juego. Cada equipo intenta golpear con un balón a los integrantes del equipo contrario, quienes deben esquivar el lanzamiento mediante desplazamientos constantes. Los participantes que son impactados salen temporalmente o cumplen una condición para reingresar al juego. La actividad exige movimiento continuo, atención y reacción rápida.</li><li>2. <b>CAPTURA LA BANDERA:</b> Se divide el grupo en dos equipos y se delimita un campo de juego con dos territorios iguales. Cada equipo ubica una “bandera” (puede ser un pañuelo o cono) en su zona, la cual debe proteger. El objetivo del juego es ingresar al territorio contrario, capturar la bandera y regresar al propio campo sin ser tocado por los integrantes del equipo rival. Si un jugador es tocado dentro del territorio contrario, queda “capturado” (quedarse inmóvil) y podrá ser liberado por un compañero de su equipo. El juego se desarrolla de manera continua, promoviendo estrategias de ataque y defensa, hasta que un equipo logra capturar la bandera o se cumple el tiempo establecido.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 60 min</p>
<p><b>FASE FINAL:</b> (Acción)</p> <p>Actividades:</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca).</li><li>2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos.</li><li>3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente.</li><li>4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo.</li><li>5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 20 min</p>
<p><b>RETO:</b></p> <p>Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.</p> <p><b>TIEMPO</b> 10 min</p>



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

<b>1. IED INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ</b>		<b>2. NOMBRE INSTRUCTOR</b>	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
<b>3. FECHA</b>	2026/03/11 hasta 2026/03/12	<b>4. HORA</b>	MIERCOLES Y JUEVES DE 9:00 A 11:00 Y DE 12:00 A 14:00
<b>5. CENTRO INTERÉS</b>	ACTIVIDAD FISICA	<b>6. N.º DE SESIÓN</b>	5 y 6
<b>7. LOCALIDAD</b>	ENGATIVA	<b>8. N.º DE SEMANA</b>	1
<b>9. ZONA</b>	2	<b>10. CICLO</b>	2,3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRIZ:</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> Respeto a mis compañeros y participo respetuosamente en las sesiones de clase.			
<b>LUDICA:</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
<b>TEMA:</b> Realiza control tónico ajuste postural.			
<b>SUBTEMAS:</b> Aplico equilibrio postural en todos los movimientos.			
<b>IMPLEMENTACION:</b> platos, conos, pelotas.			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL:</b> (Acción) ACTIVIDADES: CALENTAMIENTO <b>Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los alumnos:</b> <b>Desplazamientos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trote suave (ida y regreso).</li> <li>2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso).</li> <li>3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo.</li> <li>4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo.</li> <li>5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura.</li> <li>6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas).</li> </ol> <b>Ejercicios de coordinación:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito).</li> <li>2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba).</li> <li>3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa).</li> <li>4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda.</li> <li>5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo.</li> <li>6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada.</li> </ol> <b>Movilidad articular:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás.</li> <li>2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo.</li> <li>3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda.</li> <li>4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa.</li> <li>5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li> <li>6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li> </ol>			

<p><b>Estiramientos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies.</li><li>2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo.</li><li>3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera.</li><li>4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</li><li>5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.</li><li>6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna.</li><li>7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas.</li><li>8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda.</li><li>9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado.</li><li>10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 30 min</p>
<p><b>FASE CENTRAL:</b> (Reflexión)</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>EL ARO VIAJERO:</b> Los participantes forman un círculo tomados de las manos. Deben pasar un aro de un extremo a otro sin soltarse, moviendo el cuerpo de forma coordinada.</li><li>2. <b>EL PASO DEL REY:</b> Se organiza un circuito en el suelo utilizando aros distribuidos en fila, zigzag o diferentes posiciones. Los participantes se dividen en dos equipos y deben desplazarse pasando por cada aro sin salirse, siguiendo un patrón específico (un pie, dos pies, lateral, entre otros). Cuando los participantes se encuentren deben jugar piedra papel o tijera para seguir el recorrido hasta llegar al final. El objetivo de los demás jugadores es completar el recorrido de aros y llegar hasta el final sin cometer errores. Gana quien más participantes logre el recorrido.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 60 min</p>
<p><b>FASE FINAL:</b> (Acción)</p> <p>Actividades:</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca).</li><li>2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos.</li><li>3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente.</li><li>4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo.</li><li>5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 20 min</p>
<p><b>RETO:</b></p> <p>Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.</p> <p><b>TIEMPO</b> 10 min</p>



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

<b>1. IED INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ</b>		<b>2. NOMBRE INSTRUCTOR</b>	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
<b>3. FECHA</b>	2026/03/16 hasta 2026/03/17	<b>4. HORA</b>	LUNES Y MARTES DE 9:00 A 11:00 Y DE 12:00 A 14:00
<b>5. CENTRO INTERÉS</b>	ACTIVIDAD FISICA	<b>6. N.º DE SESIÓN</b>	7 y 8
<b>7. LOCALIDAD</b>	ENGATIVA	<b>8. N.º DE SEMANA</b>	3
<b>9. ZONA</b>	2	<b>10. CICLO</b>	2,3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRIZ:</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> Respeto a mis compañeros y participo respetuosamente en las sesiones de clase.			
<b>LUDICA:</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
<b>TEMA:</b> Presenta una imagen corporal.			
<b>SUBTEMAS:</b> Propongo movimientos y posturas de acuerdo a la técnica del movimiento.			
<b>IMPLEMENTACION:</b> platos, conos, pelotas.			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL:</b> (Acción) ACTIVIDADES: CALENTAMIENTO <b>Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los alumnos:</b> <b>Desplazamientos:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trote suave (ida y regreso).</li><li>2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso).</li><li>3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo.</li><li>4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo.</li><li>5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura.</li><li>6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas).</li></ol> <b>Ejercicios de coordinación:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito).</li><li>2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba).</li><li>3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa).</li><li>4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda.</li><li>5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo.</li><li>6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada.</li></ol> <b>Movilidad articular:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás.</li><li>2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo.</li><li>3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda.</li><li>4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa.</li><li>5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li><li>6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li></ol>			

<p><b>Estiramientos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies.</li><li>2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo.</li><li>3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera.</li><li>4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</li><li>5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.</li><li>6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna.</li><li>7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas.</li><li>8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda.</li><li>9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado.</li><li>10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 30 min</p>
<p><b>FASE CENTRAL:</b> (Reflexión)</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>BOLOS:</b> Se organiza el espacio delimitando una zona de lanzamiento y otra donde se ubican varios conos simulando los bolos. Los participantes se dividen en equipos y se ubican en fila. Cada participante, por turnos, debe lanzar una pelota con el objetivo de derribar la mayor cantidad de conos posible. Después del lanzamiento, el jugador recoge la pelota y regresa rápidamente para dar paso al siguiente integrante del equipo, manteniendo una dinámica continua. Gana el equipo que logre derribar todos los conos (10 conos)</li><li>2. <b>RELEVOS CON PELOTAS:</b> Se organizan equipos. Cada participante debe correr con la pelota (en manos o pies) hasta un punto y regresar para entregar al siguiente compañero.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 60 min</p>
<p><b>FASE FINAL:</b> (Acción)</p> <p>Actividades:</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca).</li><li>2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos.</li><li>3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente.</li><li>4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo.</li><li>5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 20 min</p>
<p><b>RETO:</b></p> <p>Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.</p> <p><b>TIEMPO</b> 10 min</p>



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

<b>1. IED INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ</b>		<b>2. NOMBRE INSTRUCTOR</b>	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
<b>3. FECHA</b>	2026/03/18 hasta 2026/03/19	<b>4. HORA</b>	MIERCOLES Y JUEVES DE 9:00 A 11:00 Y DE 12:00 A 14:00
<b>5. CENTRO INTERÉS</b>	ACTIVIDAD FISICA	<b>6. N.º DE SESIÓN</b>	7 y 8
<b>7. LOCALIDAD</b>	ENGATIVA	<b>8. N.º DE SEMANA</b>	3
<b>9. ZONA</b>	2	<b>10. CICLO</b>	2,3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRIZ:</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> Respeto a mis compañeros y participo respetuosamente en las sesiones de clase.			
<b>LUDICA:</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
<b>TEMA:</b> Presenta una imagen corporal.			
<b>SUBTEMAS:</b> Empleo una técnica idónea en el control respiratorio.			
<b>IMPLEMENTACION:</b> platos, conos, pelotas.			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL:</b> (Acción) ACTIVIDADES: CALENTAMIENTO <b>Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los alumnos:</b> <b>Desplazamientos:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Trote suave (ida y regreso).</li> <li>2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso).</li> <li>3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo.</li> <li>4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo.</li> <li>5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura.</li> <li>6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas).</li> </ol> <b>Ejercicios de coordinación:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito).</li> <li>2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba).</li> <li>3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa).</li> <li>4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda.</li> <li>5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo.</li> <li>6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada.</li> </ol> <b>Movilidad articular:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás.</li> <li>2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo.</li> <li>3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda.</li> <li>4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa.</li> <li>5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li> <li>6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li> </ol>			

**Estiramientos:**

1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies.
2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo.
3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera.
4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.
6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna.
7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas.
8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda.
9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado.
10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).

**TIEMPO**

30 min

**FASE CENTRAL:** (Reflexión)

Actividades:

1. **CAPTURA LA BANDERA:** Se divide el grupo en dos equipos y se delimita un campo de juego con dos territorios iguales. Cada equipo ubica una “bandera” (puede ser un pañuelo o cono) en su zona, la cual debe proteger. El objetivo del juego es ingresar al territorio contrario, capturar la bandera y regresar al propio campo sin ser tocado por los integrantes del equipo rival. Si un jugador es tocado dentro del territorio contrario, queda “capturado” (quedarse inmóvil) y podrá ser liberado por un compañero de su equipo. El juego se desarrolla de manera continua, promoviendo estrategias de ataque y defensa, hasta que un equipo logra capturar la bandera o se cumple el tiempo establecido.
2. **BOLOS:** Se organiza el espacio delimitando una zona de lanzamiento y otra donde se ubican varios conos simulando los bolos. Los participantes se dividen en equipos y se ubican en fila. Cada participante, por turnos, debe lanzar una pelota con el objetivo de derribar la mayor cantidad de conos posible. Después del lanzamiento, el jugador recoge la pelota y regresa rápidamente para dar paso al siguiente integrante del equipo, manteniendo una dinámica continua. Gana el equipo que logre derribar todos los conos (10 conos)

**TIEMPO**

60 min

**FASE FINAL:** (Acción)

Actividades:

**VUELTA A LA CALMA:**

- 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca).
- 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos.
- 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente.
- 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo.
- 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.

**TIEMPO**

20 min

**RETO:**

Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.

**TIEMPO**

10 min



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

<b>1. IED INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ</b>		<b>2. NOMBRE INSTRUCTOR</b>	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
<b>3. FECHA</b>	2026/03/24 hasta 2026/03/25	<b>4. HORA</b>	MARTES Y MIERCOLES DE 9:00 A 11:00 Y DE 12:00 A 14:00
<b>5. CENTRO INTERÉS</b>	ACTIVIDAD FISICA	<b>6. N.º DE SESIÓN</b>	9 Y 10
<b>7. LOCALIDAD</b>	ENGATIVA	<b>8. N.º DE SEMANA</b>	4
<b>9. ZONA</b>	2	<b>10. CICLO</b>	2,3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRIZ:</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> Respeto a mis compañeros y participo respetuosamente en las sesiones de clase.			
<b>LUDICA:</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
<b>TEMA:</b> Genera saltos acciones a diferentes ritmos			
<b>SUBTEMAS:</b> Desarrollo ejercicios de salto con desplazamiento.			
<b>IMPLEMENTACION:</b> platos, conos, pelotas.			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL:</b> (Acción) ACTIVIDADES: CALENTAMIENTO <b>Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los alumnos:</b> <b>Desplazamientos:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trote suave (ida y regreso).</li><li>2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso).</li><li>3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo.</li><li>4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo.</li><li>5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura.</li><li>6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas).</li></ol> <b>Ejercicios de coordinación:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito).</li><li>2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba).</li><li>3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa).</li><li>4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda.</li><li>5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo.</li><li>6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada.</li></ol> <b>Movilidad articular:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás.</li><li>2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo.</li><li>3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda.</li><li>4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa.</li><li>5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li><li>6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li></ol>			

<p><b>Estiramientos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies.</li><li>2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo.</li><li>3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera.</li><li>4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</li><li>5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.</li><li>6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna.</li><li>7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas.</li><li>8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda.</li><li>9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado.</li><li>10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 30 min</p>
<p><b>FASE CENTRAL:</b> (Reflexión)</p> <p>Actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. <b>RELEVOS CON PELOTAS:</b> Se organizan equipos. Cada participante debe correr con la pelota (en manos o pies) hasta un punto y regresar para entregar al siguiente compañero.</li><li>2. <b>GESTION EMOCIONAL:</b> Cada alumno debe colocar en qué estado de ánimo se encuentra mientras que realiza el juego. (alegría, tristeza, enojo...)</li><li>3. <b>EL PASO DEL REY:</b> Se organiza un circuito en el suelo utilizando aros distribuidos en fila, zigzag o diferentes posiciones. Los participantes se dividen en dos equipos y deben desplazarse pasando por cada aro sin salirse, siguiendo un patrón específico (un pie, dos pies, lateral, entre otros). Cuando los participantes se encuentren deben jugar piedra papel o tijera para seguir el recorrido hasta llegar al final. El objetivo de los demás jugadores es completar el recorrido de aros y llegar hasta el final sin cometer errores. Gana quien más participantes logre el recorrido.</li><li>4. <b>GESTION EMOCIONAL:</b> Cada alumno debe colocar en qué estado de ánimo se encuentra mientras que realiza el juego. (alegría, tristeza, enojo...)</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 60 min</p>
<p><b>FASE FINAL:</b> (Acción)</p> <p>Actividades:</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca).</li><li>2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos.</li><li>3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente.</li><li>4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo.</li><li>5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 20 min</p>
<p><b>RETO:</b></p> <p>Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.</p> <p><b>TIEMPO</b> 10 min</p>



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

<b>1. IED INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ</b>		<b>2. NOMBRE INSTRUCTOR</b>	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
<b>3. FECHA</b>	2026/03/26	<b>4. HORA</b>	JUEVES DE 9:00 A 11:00 Y DE 12:00 A 14:00
<b>5. CENTRO INTERÉS</b>	ACTIVIDAD FISICA	<b>6. N.º DE SESIÓN</b>	8
<b>7. LOCALIDAD</b>	ENGATIVA	<b>8. N.º DE SEMANA</b>	4
<b>9. ZONA</b>	2	<b>10. CICLO</b>	2,3
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRIZ:</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> Respeto a mis compañeros y participo respetuosamente en las sesiones de clase.			
<b>LUDICA:</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.			
<b>TEMA:</b> Genera saltos acciones a diferentes ritmos			
<b>SUBTEMAS:</b> Aplico la lateralidad en los movimientos que lo requieren.			
<b>IMPLEMENTACION:</b> platos, conos, pelotas.			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL:</b> (Acción) ACTIVIDADES: CALENTAMIENTO <b>Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los alumnos:</b> <b>Desplazamientos:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Trote suave (ida y regreso).</li><li>2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso).</li><li>3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo.</li><li>4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo.</li><li>5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura.</li><li>6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas).</li></ol> <b>Ejercicios de coordinación:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito).</li><li>2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba).</li><li>3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa).</li><li>4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda.</li><li>5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo.</li><li>6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada.</li></ol> <b>Movilidad articular:</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás.</li><li>2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo.</li><li>3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda.</li><li>4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa.</li><li>5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li><li>6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda.</li></ol>			

<p><b>Estiramientos:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies.</li><li>2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo.</li><li>3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera.</li><li>4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</li><li>5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas.</li><li>6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna.</li><li>7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas.</li><li>8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda.</li><li>9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado.</li><li>10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 30 min</p>
<p><b>FASE CENTRAL:</b> (Reflexión)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Actividades: <b>SALTOS LATERALES FUEGO TIERRA Y AGUA:</b> Se traza una línea en el suelo que divide el espacio en dos lados (derecha e izquierda). Los participantes se ubican sobre la línea, listos para realizar saltos laterales según las indicaciones del docente. El docente da las órdenes utilizando las palabras clave: “<b>Tierra</b>” → salto hacia un lado (por ejemplo, izquierda). “<b>Agua</b>” → salto hacia el lado contrario (derecha). “<b>Fuego</b>” → salto especial (puede ser hacia adelante, hacia atrás o quedarse en el centro, según se defina previamente). Los jugadores deben reaccionar rápidamente y realizar el salto correcto. Las indicaciones se dan de forma continua y cada vez más rápida para aumentar la dificultad. El participante que se equivoque en la dirección del salto, dude o pierda el equilibrio, queda eliminado o realiza un reto físico (según la dinámica del grupo). El juego continúa hasta que queden pocos participantes o se cumpla el tiempo establecido.</li><li>2. <b>EL QUEMADO:</b> Se divide el grupo en dos equipos ubicados en lados opuestos del espacio de juego. Cada equipo intenta golpear con un balón a los integrantes del equipo contrario, quienes deben esquivar el lanzamiento mediante desplazamientos constantes. Los participantes que son impactados salen temporalmente o cumplen una condición para reingresar al juego. La actividad exige movimiento continuo, atención y reacción rápida.</li><li>3. <b>GESTION EMOCIONAL:</b> Cada alumno debe colocar en qué estado de ánimo se encuentra mientras que realiza el juego. (alegría, tristeza, enojo...)</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 60 min</p>
<p><b>FASE FINAL:</b> (Acción)</p> <p>Actividades:</p> <p><b>VUELTA A LA CALMA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca).</li><li>2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos.</li><li>3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente.</li><li>4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo.</li><li>5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</li></ol> <p><b>TIEMPO</b> 20 min</p>
<p><b>RETO:</b></p> <p>Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.</p> <p><b>TIEMPO</b> 10 min</p>

