

OBLIGACION -1

REPORTE SIM

ABRIL

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	LILIANA CARANTON GOMEZ		COORDINADOR	SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ			
FECHA REVISIÓN	2026-04-25 09:15:52		Mes	Abril			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO FEDERICO GARCIA LO	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	2	Martes,11:30:00,13:30:00 7-14-21-28 Miercoles,11:30:00,13:30:00 8-15-22-29	7-8-21	14-15-22	29	14
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	3	Jueves,09:30:00,11:30:00 9-16-23-30 Viernes,09:30:00,11:30:00 10-17-24	9-10-23-24	16-17		
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	4	Jueves,11:30:00,13:30:00 9-16-23-30 Viernes,11:30:00,13:30:00 10-17-24	9-10-23-24	16-17		
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	1	Jueves,13:30:00,15:30:00 9-16-23-30 Viernes,13:30:00,15:30:00 10-17-24	9-10-23	16-17-24		
FECHA - HORARIO	2026-04-14 (10:00:00 - 12:00:00)		TEMA	PLANIFICACION INSCRIPCIONES INTERCOLEGIADOS			
FECHA - HORARIO	2026-04-15 (07:00:00 - 17:00:00)		TEMA	Curso Primer Respondiente en Salud Mental			
FECHA - HORARIO	2026-04-16 (08:00:00 - 12:30:00)		TEMA	FESTIVAL ZONAL ZONA 6			
FECHA - HORARIO	2026-04-22 (07:00:00 - 15:00:00)		TEMA	Jornada de entrega y recepción de consentimientos durante la entrega de boletines Colegio Federico Garcia Lorca IED			

NOTA:

En la semana del 13 al 17 de abril el Colegio Federico Garcia Lorca IED solicito cancelar actividades en los centros de interés por actividades propias, por tal motivo los formadores asistieron como apoyo a las diferentes actividades de cualificacion y eventos programados.



LILIANA CARANTON GOMEZ
CC 1012342164
FORMADORA MASTER DE PORRISMO IED FEDERICO
GARCIA LORCA



SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ
C.C. 53.000.762
GESTORA IED

PLANEACIONES
GRUPO 1-
ABRIL

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identifico los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Fortalecer valores como el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo, ayudando a formar estudiantes con buenas actitudes dentro y fuera del centro de interés.			
LUDICA : Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : CAPACIDADES CONDICIONALES			
SUBTEMAS : LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS.			
IMPLEMENTACION : AROS, LAZOS,BANDAS, PELOTAS, COLCHONETAS, BALONES,BOMBAS, SONIDO, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se da un saludo de bienvenida, se llama a lista y se les explica el objetivo de la clase,se dan indicaciones del manejo del respeto, seguir indicaciones de la formadora, respetar y no agregar a los compañeros ni verbal, ni físicamente. se realiza el juego de quitar la cola al compañero, se coloca una cuerditita y el compañero tendra que quitarla, primero se hace por parejas y luego con grupos mas grandes hasta llegar a auitar la mayoría de colas a todos los compañeros. se realiza movimiento articular de manera ascendente a decendente, se da tiempo de hidratacion y se continua con la parte central. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios de Reacción a Estímulos (Visuales/Auditivos) Conos de Colores: Coloca 4 conos de distintos colores. el formador grita un color o muestra una tarjeta, y debes correr a tocarlo lo más rápido posible. Salida al Silbato/Aplauso: De espaldas, sentado o acostado, realiza un sprint de 5-10 metros al escuchar un silbato o aplauso. Reacción de Salida en Parejas: Un porrista se coloca de espaldas o en posición de 'stunt' (ej. sentado) y, a la señal auditiva (aplauso, silbato) del entrenador o pareja, debe realizar un salto o carrera de velocidad. "Toca el Cono" o "El Pañuelo": Dos porristas reaccionan a una señal para atrapar un cono situado en medio, mejorando la agilidad y toma de decisiones. Caída de Pelota de Tenis/Cono: Un compañero deja caer un objeto desde la altura del hombro y el porrista debe atraparlo antes del segundo bote, mejorando la coordinación ojo-mano. Espejo de Reacción: Dos porristas frente a frente; uno hace movimientos rápidos (pasos laterales, saltos, toques de suelo) y el otro debe imitarlos simultáneamente, trabajando la reacción visual. Salto y Sprint a Señal: Realizar un salto de porrista (ej. Toe Touch) e inmediatamente salir en sprint a una señal visual (mano del entrenador), enfocando la atención y reacción rápida. Consejos para el entrenamiento: Variar estímulos: Usar silbatos, aplausos, palabras clave o luces (como BlazePod). Series cortas e intensas: Realizar 4-6 repeticiones de alta intensidad para mantener la frescura mental y física. Posiciones de inicio diversas: Empezar sentados, de rodillas, o de espaldas para simular cambios de posición abruptos TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar a la voz del silvato salida de un cono a otro en el menor tiempo posible. TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se da tiempo de hidratacion ir al baño, se realizan estiramietnos y movimiento articular, se realiza la actividad psicosocial: Mostrando un video de emociones y realizando preguntas orientadoras: te has sentido alguna vez triste, que te da felicidad, cuando te sientes enojado etc. TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio

COGNITIVA :

DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS

PSICOSOCIAL :

Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.

LUDICA :

RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES

TEMA :

IDENTIFICAR Y EJECUTAR AMARRES Y MONTES L1 E INICIO DE GIMNASIA ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS

SUBTEMAS :

Diferentes amarres y posiciones en grupos acrobáticos, ejecución del partner stunt y rodamientos en colchoneta

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
se realizan ejercicios de flexibilidad como streeching, mariposa aberturas en split y spagat combinado con rollos de lado y rollo adelante, luego se procede a realizar arco desde el suelo para calentar 10 veces y se procede a realizar arco desde posicion de pi, con ayuda e individual, se sigue practicando medialuna ubicandose en una linea dibujada en el suelo y se realizan varias posiciones de parnet para desarrollar repeticiones de esquema y conteos con musica cheer. actividad 2 ¡Este soy yo! se sigue con el tema psicosocial terminando lo realizado la clase anterior. • Realiza un dibujo con tus características físicas al cual le asignaremos tu nombre, lo vas a escribir al costado derecho en forma de acróstico y con cada inicial de tu nombre vas a escribir una cualidad o una virtud que poseas. Opcional: el formador o formadora toma lo que tenga a la mano y crea un niño, entre todos le colocan un nombre y hacen el ejercicio. • En la parte de abajo escribe que quieres ser, cuando seas mayor. • En la parte inferior izquierda dibuja la representación de tu receta para tu felicidad, y escribe ¿qué consideras importante para ser feliz?. • En la parte inferior derecha dibuja la representación de lo que te hace enojar y escribe ¿cómo te calmas luego de ese enojo?. • Realiza una breve descripción de quién eres según tú propia mirada mencionando por ejemplo: ¿qué haces bien?, ¿qué sabes hacer solo o sola?, ¿cuáles son las cosas que más te gustan hacer?, ¿tus cosas favoritas?. • Dibuja al costado izquierdo un árbol, tu árbol, escribiendo en las raíces quienes son las personas importantes para ti, en el tronco tus habilidades personales, en las ramas las cosas que se nos dificultan y en los frutos y hojas lo que consideras han sido tus logros y éxitos (lo que has aprendido). Para finalizar la actividad, se propone un ejercicio de socialización por parte de los NNAJ en el cual cada formador o formadora hará luego de esto una reflexión con el propósito de cerrar aportando herramientas para fomentar a la seguridad y a la sana convivencia en los territorios y entornos de desarrollo de nuestros NNAJ, desde su autoconocimiento y reconocimiento como sujeto convivencial en la ciudadanía, expresion de sus emociones en el momento de practicar los rodamientos en gimnasia, en diferentes planos, inclinado y plano, lateral, de frente y hacia atras, con posicion de carretilla ayudado de un compañero quien lo lleva hacia el plano inclinado y lo ayuda a rodar, luego se realiza de manera individual en plano inclinado y así progresivamente hasta realizarlo en plano.

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar el esquema de parnet aprendido en clase y un elemento de gimnasia visto.

TIEMPO
10 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debiera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES fases de rollo adelante y atras, e inicio del arco desde el suelo. rollo adelante en plano inclinado rollo adelante desde posicion de carretilla rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un enlace de gimnasia con los temas aprendidos en clase. TIEMPO 10 min			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>se realizara una actividad de cogidas con unas reglas especificas como no salirse de la linea de la cancha, debera correr solo en las lineas sin salirse y el que coge debera coger pasando por las lineas sin salirse, se les dara una indicacion a dos participantes una que se salga de la linea y la otra que no coja mas sin alguna se sale. se presenta un conflicto el cual una de las integrantes se sale de la linea por lo cual la que coge se disgusta y para el juego, a lo cual la formadora debera ponerlos a escribir y dibujar el conflicto ocasionado y buscara que cada niño escriba una solucion al conflicto, al finalizar se realizara la retoalimentacion y se les indicara que la solucion del conflicto se realiza con el modelo bidireccional de colaborar el cual traera asertividad y cooperacion; Colaborar: los niños buscan formas de resolver el conflicto que aporten el mejor resultado para ambas partes (la famosa situación en la que todos salen ganando). se realiza vuelta a la calma y se dirign a realizar la fila para salir.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 min</p>
--

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA Y PARNET			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se realiza juego de relojito con una sog a cambiando al que va en el centro con la sog a. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento de rollo adelante en plano inclinado rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de gimnasia y parnet TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad psicosocial donde se les proyectara un video de las dinamicas y escalamiento de conflicto explicando a los niñ@s del centro de interes las consecuencias de no resolver un conflicto a tiempo. se realizara vuelta a la calma y se procede a realizar las filas TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECEATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debера girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES fases de rollo adelante y atras, e inicio del arco desde el suelo. rollo adelante en plano inclinado rollo adelante desde posicion de carretilla rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un enlace de gimnasia con los temas aprendidos en clase. TIEMPO 10 min			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>se realizara una actividad de cogidas con unas reglas especificas como no salirse de la linea de la cancha, debera correr solo en las lineas sin salirse y el que coge debera coger pasando por las lineas sin salirse, se les dara una indicacion a dos participantes una que se salga de la linea y la otra que no coja mas sin alguna se sale. se presenta un conflicto el cual una de las integrantes se sale de la linea por lo cual la que coge se disgusta y para el juego, a lo cual la formadora debera ponerlos a escribir y dibujar el conflicto ocasionado y buscara que cada niño escriba una solucion al conflicto, al finalizar se realizara la retoalimentacion y se les indicara que la solucion del conflicto se realiza con el modelo bidireccional de colaborar el cual traera asertividad y cooperacion; Colaborar: los niños buscan formas de resolver el conflicto que aporten el mejor resultado para ambas partes (la famosa situación en la que todos salen ganando). se realiza vuelta a la calma y se dirign a realizar la fila para salir.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 min</p>
--

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA Y PARNET			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se realiza juego de relojito con una sog a cambiando al que va en el centro con la sog a. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento de rollo adelante en plano inclinado rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de gimnasia y parnet TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad psicosocial donde se les proyectara un video de las dinamicas y escalamiento de conflicto explicando a los niñ@s del centro de interes las consecuencias de no resolver un conflicto a tiempo. se realizara vuelta a la calma y se procede a realizar las filas TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : VELOCIDAD DE REACCIÓN			
SUBTEMAS : Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias y gimnasia con reacciones lentas.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Robar la bandera (versión cooperativa): Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se pondran 5 platillos en un espacio de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan robar ocoger la bandera del equipo contrario(los platillos) y llevarlos a su base, deberan pasar sin dejarse coger por el equipo contrario o quedaran congelados y deberan esperar hasta que alguien de su equipo los descongele, ganara el equipo que obtenga todas las banderas y se terminara retroalimentando y socializando que estrategia sirvio mas, cual fueron las dificultades en ponerse de acuerdo con sus compañeros de equipo y como hicieron para solucionar esas diferencias. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias con reacciones lentas: Antes de realizar movimientos explosivos, se debe dominar posiciones estáticas que mejoren el equilibrio y confianza: Puente o Arco: Ayuda a ganar flexibilidad en la espalda y hombros. Posición de cuclillas: Es la base para muchas volteretas. Vertical apoyado: Ayuda a perder el miedo a estar invertido Inicio con ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: practicar estos movimientos de forma lenta y controlada (en cámara lenta o por fases) para asegurar una correcta ejecución: rollo hacia adelante: Colócate de cuclillas, apoya las manos, mete la cabeza (apoyando la parte superior de la espalda/cuello, no la coronilla) y empújate con las piernas. Voltereta lateral (Medialuna básica): practicarla de forma lenta apoyando las manos lateralmente para familiarizarte con el movimiento, con ayuda de pared,luego por grupos y luego por parejas hasta quitarle el miedo y tener mejor contro del cuerpo, fuerza d brazos y el equilibrio. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar algun elemento visto anteriormente de manera fluida. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

se realizara estiramiento de manera ascendente a descendente, movimiento articular de manera ascendente a descendente, charla final de retroalimentacion de la clase, se dan 5 min para hidratar y para ir al baño y se realizara la fila para desplazarse al colegio.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA Y PARNET			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se realiza juego de relojito con una sog a cambiando al que va en el centro con la sog a. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento de rollo adelante en plano inclinado rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de gimnasia y parnet TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad psicosocial donde se les proyectara un video de las dinamicas y escalamiento de conflicto explicando a los niñ@s del centro de interes las consecuencias de no resolver un conflicto a tiempo. se realizara vuelta a la calma y se procede a realizar las filas TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,13:30:00,15:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : VELOCIDAD DE REACCIÓN			
SUBTEMAS : Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias y gimnasia con reacciones lentas.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Robar la bandera (versión cooperativa): Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se pondran 5 platillos en un espacio de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan robar ocoger la bandera del equipo contrario(los platillos) y llevarlos a su base, deberan pasar sin dejarse coger por el equipo contrario o quedaran congelados y deberan esperar hasta que alguien de su equipo los descongele, ganara el equipo que obtenga todas las banderas y se terminara retroalimentando y socializando que estrategia sirvio mas, cual fueron las dificultades en ponerse de acuerdo con sus compañeros de equipo y como hicieron para solucionar esas diferencias. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias con reacciones lentas: Antes de realizar movimientos explosivos, se debe dominar posiciones estáticas que mejoren el equilibrio y confianza: Puente o Arco: Ayuda a ganar flexibilidad en la espalda y hombros. Posición de cuclillas: Es la base para muchas volteretas. Vertical apoyado: Ayuda a perder el miedo a estar invertido Inicio con ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: practicar estos movimientos de forma lenta y controlada (en cámara lenta o por fases) para asegurar una correcta ejecución: rollo hacia adelante: Colócate de cuclillas, apoya las manos, mete la cabeza (apoyando la parte superior de la espalda/cuello, no la coronilla) y empújate con las piernas. Voltereta lateral (Medialuna básica): practicarla de forma lenta apoyando las manos lateralmente para familiarizarte con el movimiento, con ayuda de pared,luego por grupos y luego por parejas hasta quitarle el miedo y tener mejor contro del cuerpo, fuerza d brazos y el equilibrio. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar algun elemento visto anteriormente de manera fluida. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

se realizara estiramiento de manera ascendente a descendente, movimiento articular de manera ascendente a descendente, charla final de retroalimentacion de la clase, se dan 5 min para hidratar y para ir al baño y se realizara la fila para desplazarse al colegio.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLANEACIONES
GRUPO 2-
ABRIL

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo			
COGNITIVA : Identifico los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo			
PSICOSOCIAL : Fortalecer valores como el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo, ayudando a formar estudiantes con buenas actitudes dentro y fuera del centro de interés.			
LUDICA : Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : CAPACIDADES CONDICIONALES			
SUBTEMAS : LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS.			
IMPLEMENTACION : AROS, LAZOS,BANDAS, PELOTAS, COLCHONETAS, BALONES,BOMBAS, SONIDO, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se da un saludo de bienvenida, se llama a lista y se les explica el objetivo de la clase,se dan indicaciones del manejo del respeto, seguir indicaciones de la formadora, respetar y no agregar a los compañeros ni verbal, ni físicamente. se realiza el juego de quitar la cola al compañero, se coloca una cuerditita y el compañero tendra que quitarla, primero se hace por parejas y luego con grupos mas grandes hasta llegar a auitar la mayoría de colas a todos los compañeros. se realiza movimiento articular de manera ascendente a decendente, se da tiempo de hidratacion y se continua con la parte central. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios de Reacción a Estímulos (Visuales/Auditivos) Conos de Colores: Coloca 4 conos de distintos colores. el formador grita un color o muestra una tarjeta, y debes correr a tocarlo lo más rápido posible. Salida al Silbato/Aplauso: De espaldas, sentado o acostado, realiza un sprint de 5-10 metros al escuchar un silbato o aplauso. Reacción de Salida en Parejas: Un porrista se coloca de espaldas o en posición de 'stunt' (ej. sentado) y, a la señal auditiva (aplauso, silbato) del entrenador o pareja, debe realizar un salto o carrera de velocidad. "Toca el Cono" o "El Pañuelo": Dos porristas reaccionan a una señal para atrapar un cono situado en medio, mejorando la agilidad y toma de decisiones. Caída de Pelota de Tenis/Cono: Un compañero deja caer un objeto desde la altura del hombro y el porrista debe atraparlo antes del segundo bote, mejorando la coordinación ojo-mano. Espejo de Reacción: Dos porristas frente a frente; uno hace movimientos rápidos (pasos laterales, saltos, toques de suelo) y el otro debe imitarlos simultáneamente, trabajando la reacción visual. Salto y Sprint a Señal: Realizar un salto de porrista (ej. Toe Touch) e inmediatamente salir en sprint a una señal visual (mano del entrenador), enfocando la atención y reacción rápida. Consejos para el entrenamiento: Variar estímulos: Usar silbatos, aplausos, palabras clave o luces (como BlazePod). Series cortas e intensas: Realizar 4-6 repeticiones de alta intensidad para mantener la frescura mental y física. Posiciones de inicio diversas: Empezar sentados, de rodillas, o de espaldas para simular cambios de posición abruptos TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar a la voz del silvato salida de un cono a otro en el menor tiempo posible. TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se da tiempo de hidratacion ir al baño, se realizan estiramietnos y movimiento articular, se realiza la actividad psicosocial: Mostrando un video de emociones y realizando preguntas orientadoras: te has sentido alguna vez triste, que te da felicidad, cuando te sientes enojado etc. TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Contribuir a una educación Integral haciendo del autoconocimiento una práctica de los NNAJ para entablar relaciones interpersonales manejando sus emociones a lo largo de su vida y en todos sus entornos			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : IDENTIFICAR Y EJECUTAR AMARRES Y MONTES L1 E INICIO DE GIMNASIA ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS			
SUBTEMAS : Diferentes amarres y posiciones en grupos acrobáticos, ejecución del partner stunt y rodamientos en colchoneta			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realizan ejercicios de flexibilidad como streeching, mariposa aberturas en split y spagat combinado con rollos de lado y rollo adelante, luego se procede a realizar arco desde el suelo para calentar 10 veces y se procede a realizar arco desde posicion de pi, con ayuda e individual, se sigue practicando medialuna ubicandose en una linea dibujada en el suelo y se realizan varias posiciones de parnet para desarrollar repeticiones de esquema y conteos con musica cheer. actividad 2 ¡Este soy yo! se sigue con el tema psicosocial terminando lo realizado la clase anterior. • Realiza un dibujo con tus características físicas al cual le asignaremos tu nombre, lo vas a escribir al costado derecho en forma de acróstico y con cada inicial de tu nombre vas a escribir una cualidad o una virtud que poseas. Opcional: el formador o formadora toma lo que tenga a la mano y crea un niño, entre todos le colocan un nombre y hacen el ejercicio. • En la parte de abajo escribe que quieres ser, cuando seas mayor. • En la parte inferior izquierda dibuja la representación de tu receta para tu felicidad, y escribe ¿qué consideras importante para ser feliz?. • En la parte inferior derecha dibuja la representación de lo que te hace enojar y escribe ¿cómo te calmas luego de ese enojo?. • Realiza una breve descripción de quién eres según tú propia mirada mencionando por ejemplo: ¿qué haces bien?, ¿qué sabes hacer solo o sola?, ¿cuáles son las cosas que más te gustan hacer?, ¿tus cosas favoritas?. • Dibuja al costado izquierdo un árbol, tu árbol, escribiendo en las raíces quienes son las personas importantes para ti, en el tronco tus habilidades personales, en las ramas las cosas que se nos dificultan y en los frutos y hojas lo que consideras han sido tus logros y éxitos (lo que has aprendido). Para finalizar la actividad, se propone un ejercicio de socialización por parte de los NNAJ en el cual cada formador o formadora hará luego de esto una reflexión con el propósito de cerrar aportando herramientas para fomentar a la seguridad y a la sana convivencia en los territorios y entornos de desarrollo de nuestros NNAJ, desde su autoconocimiento y reconocimiento como sujeto convivencial en la ciudadanía, expresion de sus emociones en el momento de practicar los rodamientos en gimnasia, en diferentes planos, inclinado y plano, lateral, de frente y hacia atras, con posicion de carretilla ayudado de un compañero quien lo lleva hacia el plano inclinado y lo ayuda a rodar, luego se realiza de manera individual en plano inclinado y así progresivamente hasta realizarlo en plano. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar el esquema de parnet aprendido en clase y un elemento de gimnasia visto. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

la formador indica el regreso a vuelta a la calma, inhala por la nariz exhala por la boca, elevando los brazos y bajando los brazos, esto se debe realizar 5 veces.El formador solicita hidratar. estiramientos desde los miembros inferiores hasta los superiores guiados por la formadora. 15 segundos cada ejercicio.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debiera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES fases de rollo adelante y atras, e inicio del arco desde el suelo. rollo adelante en plano inclinado rollo adelante desde posicion de carretilla rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un enlace de gimnasia con los temas aprendidos en clase. TIEMPO 10 min			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>se realizara una actividad de cogidas con unas reglas especificas como no salirse de la linea de la cancha, debera correr solo en las lineas sin salirse y el que coge debera coger pasando por las lineas sin salirse, se les dara una indicacion a dos participantes una que se salga de la linea y la otra que no coja mas sin alguna se sale. se presenta un conflicto el cual una de las integrantes se sale de la linea por lo cual la que coge se disgusta y para el juego, a lo cual la formadora debera ponerlos a escribir y dibujar el conflicto ocasionado y buscara que cada niño escriba una solucion al conflicto, al finalizar se realizara la retoalimentacion y se les indicara que la solucion del conflicto se realiza con el modelo bidireccional de colaborar el cual traera asertividad y cooperacion; Colaborar: los niños buscan formas de resolver el conflicto que aporten el mejor resultado para ambas partes (la famosa situación en la que todos salen ganando). se realiza vuelta a la calma y se dirign a realizar la fila para salir.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 mn</p>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA Y PARNET			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se realiza juego de relojito con una sog a cambiando al que va en el centro con la sog a. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento de rollo adelante en plano inclinado rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de gimnasia y parnet TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad psicosocial donde se les proyectara un video de las dinamicas y escalamiento de conflicto explicando a los niñ@s del centro de interes las consecuencias de no resolver un conflicto a tiempo. se realizara vuelta a la calma y se procede a realizar las filas TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	30
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECEATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES fases de rollo adelante y atras, e inicio del arco desde el suelo. rollo adelante en plano inclinado rollo adelante desde posicion de carretilla rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un enlace de gimnasia con los temas aprendidos en clase. TIEMPO 10 min			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>se realizara una actividad de cogidas con unas reglas especificas como no salirse de la linea de la cancha, debera correr solo en las lineas sin salirse y el que coge debera coger pasando por las lineas sin salirse, se les dara una indicacion a dos participantes una que se salga de la linea y la otra que no coja mas sin alguna se sale. se presenta un conflicto el cual una de las integrantes se sale de la linea por lo cual la que coge se disgusta y para el juego, a lo cual la formadora debera ponerlos a escribir y dibujar el conflicto ocasionado y buscara que cada niño escriba una solucion al conflicto, al finalizar se realizara la retoalimentacion y se les indicara que la solucion del conflicto se realiza con el modelo bidireccional de colaborar el cual traera asertividad y cooperacion; Colaborar: los niños buscan formas de resolver el conflicto que aporten el mejor resultado para ambas partes (la famosa situación en la que todos salen ganando). se realiza vuelta a la calma y se dirign a realizar la fila para salir.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 min</p>
--

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA Y PARNET			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se realiza juego de relojito con una sog a cambiando al que va en el centro con la sog a. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento de rollo adelante en plano inclinado rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de gimnasia y parnet TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad psicosocial donde se les proyectara un video de las dinamicas y escalamiento de conflicto explicando a los niñ@s del centro de interes las consecuencias de no resolver un conflicto a tiempo. se realizara vuelta a la calma y se procede a realizar las filas TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : VELOCIDAD DE REACCIÓN			
SUBTEMAS : Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias y gimnasia con reacciones lentas.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Robar la bandera (versión cooperativa): Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se pondran 5 platillos en un espacio de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan robar ocoger la bandera del equipo contrario(los platillos) y llevarlos a su base, deberan pasar sin dejarse coger por el equipo contrario o quedaran congelados y deberan esperar hasta que alguien de su equipo los descongele, ganara el equipo que obtenga todas las banderas y se terminara retroalimentando y socializando que estrategia sirvio mas, cual fueron las dificultades en ponerse de acuerdo con sus compañeros de equipo y como hicieron para solucionar esas diferencias. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias con reacciones lentas: Antes de realizar movimientos explosivos, se debe dominar posiciones estáticas que mejoren el equilibrio y confianza: Puente o Arco: Ayuda a ganar flexibilidad en la espalda y hombros. Posición de cuclillas: Es la base para muchas volteretas. Vertical apoyado: Ayuda a perder el miedo a estar invertido Inicio con ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: practicar estos movimientos de forma lenta y controlada (en cámara lenta o por fases) para asegurar una correcta ejecución: rollo hacia adelante: Colócate de cuclillas, apoya las manos, mete la cabeza (apoyando la parte superior de la espalda/cuello, no la coronilla) y empújate con las piernas. Voltereta lateral (Medialuna básica): practicarla de forma lenta apoyando las manos lateralmente para familiarizarte con el movimiento, con ayuda de pared,luego por grupos y luego por parejas hasta quitarle el miedo y tener mejor contro del cuerpo, fuerza d brazos y el equilibrio. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar algun elemento visto anteriormente de manera fluida. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

se realizara estiramiento de manera ascendente a descendente, movimiento articular de manera ascendente a descendente, charla final de retroalimentacion de la clase, se dan 5 min para hidratar y para ir al baño y se realizara la fila para desplazarse al colegio.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio

COGNITIVA :

DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS

PSICOSOCIAL :

Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.

LUDICA :

RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES

TEMA :

VELOCIDAD DE REACCIÓN

SUBTEMAS :

Inicio con ejecuciones básicas de coreografía con reacciones lentas

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Reflejar Emociones: Una persona actúa un conflicto y otra debe replicar sus movimientos y gestos para comprender su estado emocional, facilitando la empatía, se terminara retroalimentando y socializando que fue lo difícil de imitar ese gesto, cual fueron las dificultades realizandolo y como se sintieron.

TIEMPO

30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

se sigue trabajando ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: Arco básico: Apoya una mano detrás, alza la cadera 10 repeticiones arco a pasar o walcover: Apoya una mano detrás, alza la cadera, pasa el cuerpo hacia el lado de la mano apoyada Inicio con ejecuciones básicas de coreografía con reacciones lentas : Practica este movimiento frente a un compañero donde sea el espejo, para controlar la velocidad de los movimientos de brazos de la siguiente manera: Posición inicial: Clean (pies juntos, brazos a los lados pegados al cuerpo, postura erguida). La cuenta (8 tiempos): Tiempos 1-4: Sube los brazos lentamente hacia los lados hasta formar un "High V". Debes sentir la resistencia en los hombros. Tiempos 5-8: Baja los brazos lentamente, controlando el movimiento hasta volver a la posición de Clean. Objetivo: Que el movimiento se vea fluido, sin saltos (jerky movements). Secuencia Básica: "Roll & Snap" Esta secuencia ayuda a combinar fluidez con la potencia final típica del porrismo. Prep: Comienza en Clean. Slow Extension (4 tiempos): Extiende un brazo hacia el frente (Dagger) lentamente, rotando la muñeca. Slow Open (4 tiempos): Abre el brazo hacia el lado (T-motion) lentamente. Snap (1 tiempo): Regresa a Clean con un movimiento seco, fuerte y con energía. reacciones lentas como parte de una transición coreográfica (donde el equipo reacciona a un estímulo o música): El "Drag": Cuando pases de una formación a otra, no correr si no Caminar con pasos firmes (stomp) pero mantén el torso estable, permitiendo que la cabeza sea lo último en girar (mirada fija). Sincronización: En movimientos lentos, la sincronización es más difícil. Elegir un punto de referencia (ej. el nivel de los hombros o el ángulo de los codos) para asegurarse de que todos estén a la misma altura en el mismo tiempo y hacer la imitacion con un zapato cada base para sincronizar el movimiento Fortalecimiento para Control Planchas (Planks): Un core fuerte es indispensable para controlar extremidades en movimientos lentos. Retenciones isométricas: Sostener una posición de High V o Touchdown con balon medicinal de 1 libra durante 30 segundos mejorará tu estabilidad.

TIEMPO

60 min

RETO :

ACTIVIDADES

realizar las diferentes poiciones de brazos con musica.

TIEMPO

10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

se realizara estiramiento de manera ascendente a descendente, movimiento articular de manera ascendente a descendente, charla final de retroalimentacion de la clase, se dan 5 min para hidratar y para ir al baño y se realizara la fila para desplazarse al colegio.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLANEACIONES
GRUPO 3-
ABRIL

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo

COGNITIVA :

Identifico los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo

PSICOSOCIAL :

Fortalecer valores como el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo, ayudando a formar estudiantes con buenas actitudes dentro y fuera del centro de interés.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

CAPACIDADES CONDICIONALES

SUBTEMAS :

LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS.

IMPLEMENTACION :

AROS, LAZOS,BANDAS, PELOTAS, COLCHONETAS, BALONES,BOMBAS, SONIDO, ETC

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se da un saludo de bienvenida, se llama a lista y se les explica el objetivo de la clase,se dan indicaciones del manejo del respeto, seguir indicaciones de la formadora, respetar y no agregar a los compañeros ni verbal, ni físicamente. se realiza el juego de quitar la cola al compañero, se coloca una cuerditita y el compañero tendra que quitarla, primero se hace por parejas y luego con grupos mas grandes hasta llegar a auitar la mayoría de colas a todos los compañeros. se realiza movimiento articular de manera ascendente a decendente, se da tiempo de hidratacion y se continua con la parte central.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicios de Reacción a Estímulos (Visuales/Auditivos) Conos de Colores: Coloca 4 conos de distintos colores. el formador grita un color o muestra una tarjeta, y debes correr a tocarlo lo más rápido posible. Salida al Silbato/Aplauso: De espaldas, sentado o acostado, realiza un sprint de 5-10 metros al escuchar un silbato o aplauso. Reacción de Salida en Parejas: Un porrista se coloca de espaldas o en posición de 'stunt' (ej. sentado) y, a la señal auditiva (aplauso, silbato) del entrenador o pareja, debe realizar un salto o carrera de velocidad. "Toca el Cono" o "El Pañuelo": Dos porristas reaccionan a una señal para atrapar un cono situado en medio, mejorando la agilidad y toma de decisiones. Caída de Pelota de Tenis/Cono: Un compañero deja caer un objeto desde la altura del hombro y el porrista debe atraparlo antes del segundo bote, mejorando la coordinación ojo-mano. Espejo de Reacción: Dos porristas frente a frente; uno hace movimientos rápidos (pasos laterales, saltos, toques de suelo) y el otro debe imitarlos simultáneamente, trabajando la reacción visual. Salto y Sprint a Señal: Realizar un salto de porrista (ej. Toe Touch) e inmediatamente salir en sprint a una señal visual (mano del entrenador), enfocando la atención y reacción rápida. Consejos para el entrenamiento: Variar estímulos: Usar silbatos, aplausos, palabras clave o luces (como BlazePod). Series cortas e intensas: Realizar 4-6 repeticiones de alta intensidad para mantener la frescura mental y física. Posiciones de inicio diversas: Empezar sentados, de rodillas, o de espaldas para simular cambios de posición abruptos

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar a la voz del silvato salida de un cono a otro en el menor tiempo posible.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
se da tiempo de hidratacion ir al baño, se realizan estiramietnos y movimiento articular, se realiza la actividad psicosocial: Mostrando un video de emociones y realizando preguntas orientadoras: te has sentido alguna vez triste, que te da felicidad, cuando te sientes enojado etc.

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio

COGNITIVA :

DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS

PSICOSOCIAL :

Contribuir a una educación Integral haciendo del autoconocimiento una práctica de los NNAJ para entablar relaciones interpersonales manejando sus emociones a lo largo de su vida y en todos sus entornos

LUDICA :

RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES

TEMA :

IDENTIFICAR Y EJECUTAR AMARRES Y MONTES L1 E INICIO DE GIMNASIA ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS

SUBTEMAS :

Diferentes amarres y posiciones en grupos acrobáticos, ejecución del partner stunt y rodamientos en colchoneta

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos.

TIEMPO

30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

se realizan ejercicios de flexibilidad como streeching, mariposa aberturas en split y spagat combinado con rollos de lado y rollo adelante, luego se procede a realizar arco desde el suelo para calentar 10 veces y se procede a realizar arco desde posicion de pi, con ayuda e individual, se sigue practicando medialuna ubicandose en una linea dibujada en el suelo y se realizan varias posiciones de parnet para desarrollar repeticiones de esquema y conteos con musica cheer. actividad 2 ¡Este soy yo! se sigue con el tema psicosocial terminando lo realizado la clase anterior. • Realiza un dibujo con tus características físicas al cual le asignaremos tu nombre, lo vas a escribir al costado derecho en forma de acróstico y con cada inicial de tu nombre vas a escribir una cualidad o una virtud que poseas. Opcional: el formador o formadora toma lo que tenga a la mano y crea un niño, entre todos le colocan un nombre y hacen el ejercicio. • En la parte de abajo escribe que quieres ser, cuando seas mayor. • En la parte inferior izquierda dibuja la representación de tu receta para tu felicidad, y escribe ¿qué consideras importante para ser feliz?. • En la parte inferior derecha dibuja la representación de lo que te hace enojar y escribe ¿cómo te calmas luego de ese enojo?. • Realiza una breve descripción de quién eres según tú propia mirada mencionando por ejemplo: ¿qué haces bien?, ¿qué sabes hacer solo o sola?, ¿cuáles son las cosas que más te gustan hacer?, ¿tus cosas favoritas?. • Dibuja al costado izquierdo un árbol, tu árbol, escribiendo en las raíces quienes son las personas importantes para ti, en el tronco tus habilidades personales, en las ramas las cosas que se nos dificultan y en los frutos y hojas lo que consideras han sido tus logros y éxitos (lo que has aprendido). Para finalizar la actividad, se propone un ejercicio de socialización por parte de los NNAJ en el cual cada formador o formadora hará luego de esto una reflexión con el propósito de cerrar aportando herramientas para fomentar a la seguridad y a la sana convivencia en los territorios y entornos de desarrollo de nuestros NNAJ, desde su autoconocimiento y reconocimiento como sujeto convivencial en la ciudadanía, expresion de sus emociones en el momento de practicar los rodamientos en gimnasia, en diferentes planos, inclinado y plano, lateral, de frente y hacia atras, con posicion de carretilla ayudado de un compañero quien lo lleva hacia el plano inclinado y lo ayuda a rodar, luego se realiza de manera individual en plano inclinado y así progresivamente hasta realizarlo en plano.

TIEMPO

60 min

RETO :

ACTIVIDADES

realizar el esquema de parnet aprendido en clase y un elemento de gimnasia visto.

TIEMPO

10 min

FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad de cogidas con unas reglas especificas como no salirse de la linea de la cancha, debera correr solo en las lineas sin salirse y el que coge debera coger pasando por las lineas sin salirse, se les dara una indicacion a dos participantes una que se salga de la linea y la otra que no coja mas sin alguna se sale. se presenta un conflicto el cual una de las integrantes se sale de la linea por lo cual la que coge se disgusta y para el juego, a lo cual la formadora debera ponerlos a escribir y dibujar el conflicto ocasionado y buscara que cada niño escriba una solucion al conflicto, al finalizar se realizara la retoalimentacion y se les indicara que la solucion del conflicto se realiza con el modelo bidireccional de colaborar el cual traera asertividad y cooperacion; Colaborar: los niños buscan formas de resolver el conflicto que aporten el mejor resultado para ambas partes (la famosa situación en la que todos salen ganando). se realiza vuelta a la calma y se dirign a realizar la fila para salir. TIEMPO 20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	30
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECEATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES fases de rollo adelante y atras, e inicio del arco desde el suelo. rollo adelante en plano inclinado rollo adelante desde posicion de carretilla rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un enlace de gimnasia con los temas aprendidos en clase. TIEMPO 10 min			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>se realizara una actividad de cogidas con unas reglas especificas como no salirse de la linea de la cancha, debera correr solo en las lineas sin salirse y el que coge debera coger pasando por las lineas sin salirse, se les dara una indicacion a dos participantes una que se salga de la linea y la otra que no coja mas sin alguna se sale. se presenta un conflicto el cual una de las integrantes se sale de la linea por lo cual la que coge se disgusta y para el juego, a lo cual la formadora debera ponerlos a escribir y dibujar el conflicto ocasionado y buscara que cada niño escriba una solucion al conflicto, al finalizar se realizara la retoalimentacion y se les indicara que la solucion del conflicto se realiza con el modelo bidireccional de colaborar el cual traera asertividad y cooperacion; Colaborar: los niños buscan formas de resolver el conflicto que aporten el mejor resultado para ambas partes (la famosa situación en la que todos salen ganando). se realiza vuelta a la calma y se dirign a realizar la fila para salir.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 min</p>
--

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA Y PARNET			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se realiza juego de relojito con una sog a cambiando al que va en el centro con la sog a. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento de rollo adelante en plano inclinado rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de gimnasia y parnet TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad psicosocial donde se les proyectara un video de las dinamicas y escalamiento de conflicto explicando a los niñ@s del centro de interes las consecuencias de no resolver un conflicto a tiempo. se realizara vuelta a la calma y se procede a realizar las filas TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debiera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES fases de rollo adelante y atras, e inicio del arco desde el suelo. rollo adelante en plano inclinado rollo adelante desde posicion de carretilla rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un enlace de gimnasia con los temas aprendidos en clase. TIEMPO 10 min			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>se realizara una actividad de cogidas con unas reglas especificas como no salirse de la linea de la cancha, debera correr solo en las lineas sin salirse y el que coge debera coger pasando por las lineas sin salirse, se les dara una indicacion a dos participantes una que se salga de la linea y la otra que no coja mas sin alguna se sale. se presenta un conflicto el cual una de las integrantes se sale de la linea por lo cual la que coge se disgusta y para el juego, a lo cual la formadora debera ponerlos a escribir y dibujar el conflicto ocasionado y buscara que cada niño escriba una solucion al conflicto, al finalizar se realizara la retoalimentacion y se les indicara que la solucion del conflicto se realiza con el modelo bidireccional de colaborar el cual traera asertividad y cooperacion; Colaborar: los niños buscan formas de resolver el conflicto que aporten el mejor resultado para ambas partes (la famosa situación en la que todos salen ganando). se realiza vuelta a la calma y se dirign a realizar la fila para salir.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 min</p>
--

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA Y PARNET			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se realiza juego de relojito con una sog a cambiando al que va en el centro con la sog a. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento de rollo adelante en plano inclinado rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de gimnasia y parnet TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad psicosocial donde se les proyectara un video de las dinamicas y escalamiento de conflicto explicando a los niñ@s del centro de interes las consecuencias de no resolver un conflicto a tiempo. se realizara vuelta a la calma y se procede a realizar las filas TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : VELOCIDAD DE REACCIÓN			
SUBTEMAS : Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias y gimnasia con reacciones lentas.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Robar la bandera (versión cooperativa): Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se pondran 5 platillos en un espacio de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan robar ocoger la bandera del equipo contrario(los platillos) y llevarlos a su base, deberan pasar sin dejarse coger por el equipo contrario o quedaran congelados y deberan esperar hasta que alguien de su equipo los descongele, ganara el equipo que obtenga todas las banderas y se terminara retroalimentando y socializando que estrategia sirvio mas, cual fueron las dificultades en ponerse de acuerdo con sus compañeros de equipo y como hicieron para solucionar esas diferencias. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias con reacciones lentas: Antes de realizar movimientos explosivos, se debe dominar posiciones estáticas que mejoren el equilibrio y confianza: Puente o Arco: Ayuda a ganar flexibilidad en la espalda y hombros. Posición de cuclillas: Es la base para muchas volteretas. Vertical apoyado: Ayuda a perder el miedo a estar invertido Inicio con ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: practicar estos movimientos de forma lenta y controlada (en cámara lenta o por fases) para asegurar una correcta ejecución: rollo hacia adelante: Colócate de cuclillas, apoya las manos, mete la cabeza (apoyando la parte superior de la espalda/cuello, no la coronilla) y empújate con las piernas. Voltereta lateral (Medialuna básica): practicarla de forma lenta apoyando las manos lateralmente para familiarizarte con el movimiento, con ayuda de pared,luego por grupos y luego por parejas hasta quitarle el miedo y tener mejor contro del cuerpo, fuerza d brazos y el equilibrio. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar algun elemento visto anteriormente de manera fluida. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

se realizara estiramiento de manera ascendente a descendente, movimiento articular de manera ascendente a descendente, charla final de retroalimentacion de la clase, se dan 5 min para hidratar y para ir al baño y se realizara la fila para desplazarse al colegio.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLANEACIONES
GRUPO 4-
ABRIL

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Manejo de manera controlada las habilidades básicas del nivel 1 en porrismo

COGNITIVA :

Identifico los agarres, conexiones y estilos del trabajo coreográfico, gimnástico y acrobático del porrismo

PSICOSOCIAL :

Fortalecer valores como el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo, ayudando a formar estudiantes con buenas actitudes dentro y fuera del centro de interés.

LUDICA :

Participo en las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

CAPACIDADES CONDICIONALES

SUBTEMAS :

LA VELOCIDAD DE REACCIÓN EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS.

IMPLEMENTACION :

AROS, LAZOS,BANDAS, PELOTAS, COLCHONETAS, BALONES,BOMBAS, SONIDO, ETC

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se da un saludo de bienvenida, se llama a lista y se les explica el objetivo de la clase,se dan indicaciones del manejo del respeto, seguir indicaciones de la formadora, respetar y no agregar a los compañeros ni verbal, ni físicamente. se realiza el juego de quitar la cola al compañero, se coloca una cuerditita y el compañero tendra que quitarla, primero se hace por parejas y luego con grupos mas grandes hasta llegar a auitar la mayoría de colas a todos los compañeros. se realiza movimiento articular de manera ascendente a decendente, se da tiempo de hidratacion y se continua con la parte central.

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicios de Reacción a Estímulos (Visuales/Auditivos) Conos de Colores: Coloca 4 conos de distintos colores. el formador grita un color o muestra una tarjeta, y debes correr a tocarlo lo más rápido posible. Salida al Silbato/Aplauso: De espaldas, sentado o acostado, realiza un sprint de 5-10 metros al escuchar un silbato o aplauso. Reacción de Salida en Parejas: Un porrista se coloca de espaldas o en posición de 'stunt' (ej. sentado) y, a la señal auditiva (aplauso, silbato) del entrenador o pareja, debe realizar un salto o carrera de velocidad. "Toca el Cono" o "El Pañuelo": Dos porristas reaccionan a una señal para atrapar un cono situado en medio, mejorando la agilidad y toma de decisiones. Caída de Pelota de Tenis/Cono: Un compañero deja caer un objeto desde la altura del hombro y el porrista debe atraparlo antes del segundo bote, mejorando la coordinación ojo-mano. Espejo de Reacción: Dos porristas frente a frente; uno hace movimientos rápidos (pasos laterales, saltos, toques de suelo) y el otro debe imitarlos simultáneamente, trabajando la reacción visual. Salto y Sprint a Señal: Realizar un salto de porrista (ej. Toe Touch) e inmediatamente salir en sprint a una señal visual (mano del entrenador), enfocando la atención y reacción rápida. Consejos para el entrenamiento: Variar estímulos: Usar silbatos, aplausos, palabras clave o luces (como BlazePod). Series cortas e intensas: Realizar 4-6 repeticiones de alta intensidad para mantener la frescura mental y física. Posiciones de inicio diversas: Empezar sentados, de rodillas, o de espaldas para simular cambios de posición abruptos

TIEMPO
60 min

RETO :

ACTIVIDADES
realizar a la voz del silvato salida de un cono a otro en el menor tiempo posible.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
se da tiempo de hidratacion ir al baño, se realizan estiramietnos y movimiento articular, se realiza la actividad psicosocial: Mostrando un video de emociones y realizando preguntas orientadoras: te has sentido alguna vez triste, que te da felicidad, cuando te sientes enojado etc.

TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : IDENTIFICAR Y EJECUTAR AMARRES Y MONTES L1 E INICIO DE GIMNASIA ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS			
SUBTEMAS : Diferentes amarres y posiciones en grupos acrobáticos, ejecución del partner stunt y rodamientos en colchoneta			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES se realizan ejercicios de flexibilidad como streeching, mariposa aberturas en split y spagat combinado con rollos de lado y rollo adelante, luego se procede a realizar arco desde el suelo para calentar 10 veces y se procede a realizar arco desde posicion de pi, con ayuda e individual, se sigue practicando medialuna ubicandose en una linea dibujada en el suelo y se realizan varias posiciones de parnet para desarrollar repeticiones de esquema y conteos con musica cheer. actividad 2 ¡Este soy yo! se sigue con el tema psicosocial terminando lo realizado la clase anterior. • Realiza un dibujo con tus características físicas al cual le asignaremos tu nombre, lo vas a escribir al costado derecho en forma de acróstico y con cada inicial de tu nombre vas a escribir una cualidad o una virtud que poseas. Opcional: el formador o formadora toma lo que tenga a la mano y crea un niño, entre todos le colocan un nombre y hacen el ejercicio. • En la parte de abajo escribe que quieres ser, cuando seas mayor. • En la parte inferior izquierda dibuja la representación de tu receta para tu felicidad, y escribe ¿qué consideras importante para ser feliz?. • En la parte inferior derecha dibuja la representación de lo que te hace enojar y escribe ¿cómo te calmas luego de ese enojo?. • Realiza una breve descripción de quién eres según tú propia mirada mencionando por ejemplo: ¿qué haces bien?, ¿qué sabes hacer solo o sola?, ¿cuáles son las cosas que más te gustan hacer?, ¿tus cosas favoritas?. • Dibuja al costado izquierdo un árbol, tu árbol, escribiendo en las raíces quienes son las personas importantes para ti, en el tronco tus habilidades personales, en las ramas las cosas que se nos dificultan y en los frutos y hojas lo que consideras han sido tus logros y éxitos (lo que has aprendido). Para finalizar la actividad, se propone un ejercicio de socialización por parte de los NNAJ en el cual cada formador o formadora hará luego de esto una reflexión con el propósito de cerrar aportando herramientas para fomentar a la seguridad y a la sana convivencia en los territorios y entornos de desarrollo de nuestros NNAJ, desde su autoconocimiento y reconocimiento como sujeto convivencial en la ciudadanía, expresion de sus emociones en el momento de practicar los rodamientos en gimnasia, en diferentes planos, inclinado y plano, lateral, de frente y hacia atras, con posicion de carretilla ayudado de un compañero quien lo lleva hacia el plano inclinado y lo ayuda a rodar, luego se realiza de manera individual en plano inclinado y así progresivamente hasta realizarlo en plano. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar el esquema de parnet aprendido en clase y un elemento de gimnasia visto. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
la formador indica el regreso a vuelta a la calma, inhala por la nariz exhala por la boca, elevando los brazos y bajando los brazos, esto se debe realizar 5 veces.El formador solicita hidratar. estiramientos desde los miembros inferiores hasta los superiores guiados por la formadora. 15 segundos cada ejercicio. SE REALIZA ACTIVIDAD PSICOSOCIAL: Se mostrara un video de escalamiento de un conflicto. donde los niñ@s del centro de interes entenderan la magnitud de no atender un conflicto a tiempo.
TIEMPO
20 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		LILIANA CARANTON GOMEZ	
3. FECHA:		2026-04-16	4. HORA:		Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:		PORRAS	6. N° DE SESIÓN:		15
7. LOCALIDAD:		Usme	8. N° DE SEMANA:		30
8. ZONA:		6	9. CICLO:		
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO					
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio					
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS					
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.					
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECEATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES					
TEMA : GIMNASIA BASICA					
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO					
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC					
FASES					
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debiera girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min					
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES fases de rollo adelante y atras, e inicio del arco desde el suelo. rollo adelante en plano inclinado rollo adelante desde posicion de carretilla rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min					
RETO : ACTIVIDADES realizar un enlace de gimnasia con los temas aprendidos en clase. TIEMPO 10 min					

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>se realizara una actividad de cogidas con unas reglas especificas como no salirse de la linea de la cancha, debera correr solo en las lineas sin salirse y el que coge debera coger pasando por las lineas sin salirse, se les dara una indicacion a dos participantes una que se salga de la linea y la otra que no coja mas sin alguna se sale. se presenta un conflicto el cual una de las integrantes se sale de la linea por lo cual la que coge se disgusta y para el juego, a lo cual la formadora debera ponerlos a escribir y dibujar el conflicto ocasionado y buscara que cada niño escriba una solucion al conflicto, al finalizar se realizara la retoalimentacion y se les indicara que la solucion del conflicto se realiza con el modelo bidireccional de colaborar el cual traera asertividad y cooperacion; Colaborar: los niños buscan formas de resolver el conflicto que aporten el mejor resultado para ambas partes (la famosa situación en la que todos salen ganando). se realiza vuelta a la calma y se dirign a realizar la fila para salir.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 min</p>
--

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECEATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA Y PARNET			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se realiza juego de relojito con una sog a cambiando al que va en el centro con la sog a. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento de rollo adelante en plano inclinado rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de gimnasia y parnet TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad psicosocial donde se les proyectara un video de las dinamicas y escalamiento de conflicto explicando a los niñ@s del centro de interes las consecuencias de no resolver un conflicto a tiempo. se realizara vuelta a la calma y se procede a realizar las filas TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo. se realiza estiramiento y calentamiento con un juego : soga, se ubicaran en un circulo y uno de los integrantes se ubicara en la mitad con una soga o lazo, el cual debера girarlo y los demas integrantes tendran que saltar sin dejar que los toque la soga. tambien se realizaran ejercicios e velocidad donde se ubicara un cono o platillo en un punto y a los extremos se ubicaran dos contrincantes, las cuales al escuchar el silvato deberan ir a tocar el plantillo a maxima velocidad, gana punta la primera persona que toque el platillo, esto se realizara a 5 puntos. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES fases de rollo adelante y atras, e inicio del arco desde el suelo. rollo adelante en plano inclinado rollo adelante desde posicion de carretilla rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar un enlace de gimnasia con los temas aprendidos en clase. TIEMPO 10 min			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>se realizara una actividad de cogidas con unas reglas especificas como no salirse de la linea de la cancha, debera correr solo en las lineas sin salirse y el que coge debera coger pasando por las lineas sin salirse, se les dara una indicacion a dos participantes una que se salga de la linea y la otra que no coja mas sin alguna se sale. se presenta un conflicto el cual una de las integrantes se sale de la linea por lo cual la que coge se disgusta y para el juego, a lo cual la formadora debera ponerlos a escribir y dibujar el conflicto ocasionado y buscara que cada niño escriba una solucion al conflicto, al finalizar se realizara la retoalimentacion y se les indicara que la solucion del conflicto se realiza con el modelo bidireccional de colaborar el cual traera asertividad y cooperacion; Colaborar: los niños buscan formas de resolver el conflicto que aporten el mejor resultado para ambas partes (la famosa situación en la que todos salen ganando). se realiza vuelta a la calma y se dirign a realizar la fila para salir.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 min</p>
--

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECEATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : GIMNASIA BASICA Y PARNET			
SUBTEMAS : ROLLOS ADELANTE Y ATRAS EN DIFERENTES PLANOS E INICIO DE ARCO			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS, ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) se realiza juego de relojito con una sog a cambiando al que va en el centro con la sog a. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES calentamiento de rollo adelante en plano inclinado rollo adelante en el suelo en plano rollo atras en plano inclinado rollo atras en suelo combinaciones de rollos (adelante y atras) inicio de arco desde el suelo por grupos explicando cada postura del arco por la formadora arco con apoyo de pared bajando y subiendo con ayuda de la misma. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar con conteos de 8 octavas elementos de gimnasia y parnet TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES se realizara una actividad psicosocial donde se les proyectara un video de las dinamicas y escalamiento de conflicto explicando a los niñ@s del centro de interes las consecuencias de no resolver un conflicto a tiempo. se realizara vuelta a la calma y se procede a realizar las filas TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LILIANA CARANTON GOMEZ
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PORRAS	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Relacionar y comprender el ajuste y conciencia corporal en relación al espacio			
COGNITIVA : DESARROLLAR LA CONCIENCIA CORPORAL EN LOS DIFERENTES MOVIMIENTOS			
PSICOSOCIAL : Gestionar o resolver las diferencias entre compañeros utilizando distintas estrategias de resolución de conflictos.			
LUDICA : RESOLVER DIVERSAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN EN LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS EN EL CENTRO DE INTERES			
TEMA : VELOCIDAD DE REACCIÓN			
SUBTEMAS : Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias y gimnasia con reacciones lentas.			
IMPLEMENTACION : PLATILLOS, AROS, LAZOS Y PELOTA,COLCHONETA Y PLANOS INCLINADOS,BALON MEDICINAL ETC			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se realiza un saludo; se llama a lista, Se dan Recomendaciones a tener en cuenta para la práctica deportiva (tener un espacio adecuado, ropa adecuada e hidratación a la mano para hidratarse antes durante y después del ejercicio y bloqueador), Se da a conocer el objetivo de la clase tema de la sesion y se inicia explicando como se realiza la movilidad articular (céfalo caudal) con o sin elementos,usando un objeto y pasándolo alrededor de la cabeza, la cintura y las pantorrillas, da la indicación de realizar 10 a 15 veces el mismo movimiento por cada parte del cuerpo seguidamente se trabajara la resolucion de conflictos con el juego de Robar la bandera (versión cooperativa): Dos equipos compiten, pero el objetivo se logra mejor mediante la estrategia conjunta y la toma de decisiones rápida, se pondran 5 platillos en un espacio de la ancha y los otros 5 en el otro extremo, se formaran dos grupos de la misma cantidad de integrantes y se dejara que armen una estrategia por equipos explicando que deberan robar ocoger la bandera del equipo contrario(los platillos) y llevarlos a su base, deberan pasar sin dejarse coger por el equipo contrario o quedaran congelados y deberan esperar hasta que alguien de su equipo los descongele, ganara el equipo que obtenga todas las banderas y se terminara retroalimentando y socializando que estrategia sirvio mas, cual fueron las dificultades en ponerse de acuerdo con sus compañeros de equipo y como hicieron para solucionar esas diferencias. TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Inicio con ejecuciones básicas de acrobacias con reacciones lentas: Antes de realizar movimientos explosivos, se debe dominar posiciones estáticas que mejoren el equilibrio y confianza: Puente o Arco: Ayuda a ganar flexibilidad en la espalda y hombros. Posición de cuclillas: Es la base para muchas volteretas. Vertical apoyado: Ayuda a perder el miedo a estar invertido Inicio con ejecuciones básicas de gimnasia con reacciones lentas: practicar estos movimientos de forma lenta y controlada (en cámara lenta o por fases) para asegurar una correcta ejecución: rollo hacia adelante: Colócate de cuclillas, apoya las manos, mete la cabeza (apoyando la parte superior de la espalda/cuello, no la coronilla) y empújate con las piernas. Voltereta lateral (Medialuna básica): practicarla de forma lenta apoyando las manos lateralmente para familiarizarte con el movimiento, con ayuda de pared,luego por grupos y luego por parejas hasta quitarle el miedo y tener mejor contro del cuerpo, fuerza d brazos y el equilibrio. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES realizar algun elemento visto anteriormente de manera fluida. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

se realizara estiramiento de manera ascendente a descendente, movimiento articular de manera ascendente a descendente, charla final de retroalimentacion de la clase, se dan 5 min para hidratar y para ir al baño y se realizara la fila para desplazarse al colegio.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria