



**IDRD**



# OBLIGACIÓN 1

## EVIDENCIA 1



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

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

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Desarrolla movimientos básicos dentro en un espacio

**SUBTEMAS :**

Identifico mis posibilidades de movimiento al ubicarme en un espacio

**IMPLEMENTACION :**

CONOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por equipos para realizar saltos con cuerda. 2. Dinámica psicosocial por parejas donde deben compartir un sentimiento de conflicto y se realizará un dibujo con el conflicto y luego otro dibujo con la estrategia de intervención oportuna de resolución de conflictos . 3. Desplazamientos laterales y sus variables individual y por equipos de un punto A a un punto B llevando un objeto. 4. Dinámica cazador de mariposas.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos por equipos en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que trata el conflicto en los diferentes contextos

**TIEMPO**

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

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesión: 15	9. N° de Semana: 7
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

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

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Realiza la sincronización de los diferentes segmentos corporales

**SUBTEMAS :**

Exploro mi cuerpo con diferentes movimientos coordinativos y desarrollo capacidades básicas motores interactuando con mis compañeros

**IMPLEMENTACION :**

CONOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de comprender la ejecución de movimientos para seguir secuencias. 2. Se realizan ejercicios individuales como conejos, agujas, jirafas, eles, medialuna, rollo adelante y rollo atrás sobre las colchonetas. 3. Luego se realizan ejercicios por parejas ejecutando mini arcos, foca, anillos y arcos. 4. Se realizan ejercicios sincronizados por equipos de acuerdo a los movimientos aprendidos durante las clases.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Lanzamientos de pelota en el menor tiempo posible individual y por parejas

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que trata el conflicto en los diferentes contextos

**TIEMPO**

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

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	18	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

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

**COGNITIVA :**  
Identifico las diferentes posiciones que hacen parte de la capacidad condicional de la flexibilidad a través de movimientos de amplitud de rangos articulares

**PSICOSOCIAL :**  
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

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

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

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

**IMPLEMENTACION :**  
CUERDAS, AROS, BALONES, PLATILLOS.

**FASES**

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

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

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

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

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

TIEMPO  
1. (5MIN)

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

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

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

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Aplico la Resistencia y velocidad en las diferentes pruebas deportivas

**SUBTEMAS :**

Diferencio la importancia de los ejercicios anaeróbicos.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES MEDICINALES, CRONOMETRO, CINTA METRICA, CAJON DE TEST DE WELLS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de desarrollar las pruebas físicas y sus aplicaciones en las actividades deportivas. 2. Se realizan movimientos con las manos donde se observa las diferentes manipulaciones. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos. 4. Se realiza dinámica de coordinación con balones y con cuerdas. 5. Se realiza un juego de observación con objetos con desplazamientos de un punto a otro punto. 6. Realización de batería de test (sentadillas, flexiones de codo, plancha, velocidad 30 mts, coordinación con escalera, lanzamiento de balón medicinal, test de Wells)

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (30 min)

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar lanzamientos con pelota durante un minuto

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 9
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.			
<b>COGNITIVA :</b> Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.			
<b>TEMA :</b> Aplico la Resistencia y velocidad en las diferentes pruebas deportivas			
<b>SUBTEMAS :</b> Reconozco la diferencia entre ejercicio aeróbico/ anaeróbico.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES MEDICINALES, CRONOMETRO, CINTA METRICA, CAJON DE TEST DE WELLS			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1. Se explica la importancia de desarrollar las pruebas físicas y sus aplicaciones en las actividades deportivas. 2. Se realizan movimientos con las manos donde se observa las diferentes manipulaciones. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultáneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos. 4. Se realiza dinámica de coordinación con balones y con cuerdas. 5. Se realiza un juego de observación con objetos con desplazamientos de un punto a otro punto. 6. Realización de batería de test (sentadillas, flexiones de codo, plancha, velocidad 30 mts, coordinación con escalera, lanzamiento de balón medicinal, test de Wells)  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (30 min)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar desplazamientos derecha e izquierda con pelota  TIEMPO 1. (5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad después de terminar las pruebas físicas  TIEMPO 1. (10 MIN)			



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

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

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Identifico la importancia de la Resistencia aeróbica en los ejercicios individuales

**SUBTEMAS :**

Reconozco la diferencia entre ejercicio aeróbico/anaeróbico.

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES DE VOLEIBOL

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar desplazamientos derecha e izquierda con pelota en el menor tiempo posible

TIEMPO

1. (5min)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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



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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

**LUDICA :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

**TEMA :**

IDENTIFICA LOS PATRONES BÁSICOS COMO LA MOTRICIDAD FINA Y GRUESA

**SUBTEMAS :**

RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA

**IMPLEMENTACION :**

BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de conocer los patrones básicos de movimiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para el reconocimiento de la motricidad fina y gruesa

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Se realiza una dinámica de roles

TIEMPO

1. (5 min.)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente psicosocial.

TIEMPO

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVAYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

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

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Distingue la diferentes formas y posibilidades de movimiento

**SUBTEMAS :**

Llevo a cabo ejercicios de interiorización de elementos básicos de la coordinación

**IMPLEMENTACION :**

CONOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por parejas, donde van a saltar la cuerda en diferentes posiciones y variaciones. 2. Dinámica luz roja luz verde. 3. Se organizan a los estudiantes en tres filas donde deben salir por grupos de un punto A a un punto B y luego desplazamiento con cuerdas. 4. Se realizan desplazamientos individuales con relevos. 5. Dinámica cazador de mariposas.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos con variaciones en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que trata el conflicto en los diferentes contextos

**TIEMPO**

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

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 7
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Distingue la diferentes formas y posibilidades de movimiento

**SUBTEMAS :**

Llevo a cabo ejercicios de interiorización de elementos básicos de la coordinación

**IMPLEMENTACION :**

CONOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de comprender la ejecución de movimientos para seguir secuencias. 2. Se realizan ejercicios individuales como conejos, agujas, jirafas, eles, medialuna, rollo adelante y rollo atrás sobre las colchonetas. 3. Luego se realizan ejercicios por parejas ejecutando mini arcos, foca, anillos y arcos. 4. Se realizan ejercicios sincronizados por equipos de acuerdo a los movimientos aprendidos durante las clases.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

Desplazamientos por equipos en el menor tiempo posible con cuerdas

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que trata el conflicto en los diferentes contextos

**TIEMPO**

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

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	16	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de expresar la creatividad, la imaginación y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**

IMPLEMENTA TRABAJOS DE PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO POR MEDIO DE CIRCUITOS MOTORES

**SUBTEMAS :**

RECONOCE LA MOTRICIDAD GRUESA A PARTIR DE ACTIVIDADES LÚDICAS

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PELOTAS, PLATILLOS, CUERDAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1.Se explica la importancia de aplicar los patrones básicos de movimiento para realizar circuitos con saltos y desplazamientos y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos involucrando los cambios de ritmo y los saltos como salto tijera, salto caballo, salto agrupado, saltos en un pie y saltos con la cuerda. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento preparando un esquema con solo saltos. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con las diferentes partes del cuerpo apropiando la memoria secuencial visual.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1.CREAR POR PAREJAS UNA RUTINA DE 4 EJERCICIOS APLICADOS EN LA CLASE

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	18	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

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

**COGNITIVA :**  
Identifico las diferentes posiciones que hacen parte de la capacidad condicional de la flexibilidad a través de movimientos de amplitud de rangos articulares

**PSICOSOCIAL :**  
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

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

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

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

**IMPLEMENTACION :**  
CUERDAS, AROS, BALONES, PLATILLOS.

**FASES**

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

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

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

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

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

TIEMPO  
1. (5MIN)

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

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.			
<b>COGNITIVA :</b> Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.			
<b>TEMA :</b> Coordinación y resistencia Aeróbica			
<b>SUBTEMAS :</b> Identifico mi coordinación motriz y control corporal.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES MEDICINALES, CRONOMETRO, CINTA METRICA, CAJON DE TEST DE WELLS			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1. Se explica la importancia de identificar la coordinación como capacidad básica y sus aplicaciones en las actividades deportivas. 2. Se realizan movimientos con las manos donde se observa las diferentes manipulaciones. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultáneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos. 4. Se realiza dinámica de coordinación con balones y con cuerdas. 5. Se realiza un juego de observación con objetos con desplazamientos de un punto a otro punto. 6. Realización de batería de test (sentadillas, flexiones de codo, plancha, velocidad 30 mts, coordinación con escalera, lanzamiento de balón medicinal, test de Wells)  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (30 min)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar lanzamientos con pelota durante un minuto  TIEMPO 1. (5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad  TIEMPO 1. (10 MIN)			



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 9
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>			
<b>MOTRÍZ :</b> Explorar acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.			
<b>COGNITIVA :</b> Analizar y resolver las diversas situaciones que se van presentando en el desarrollo de las habilidades básicas por medio del juego y el ejercicio.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase			
<b>LUDICA :</b> Reconocer a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés de Actividad Física.			
<b>TEMA :</b> Aplico la Resistencia y velocidad en las diferentes pruebas deportivas			
<b>SUBTEMAS :</b> Reconozco mi capacidad aeróbica.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> AROS, PLATILLOS, CUERDAS, PELOTAS, BALONES MEDICINALES, CRONOMETRO, CINTA METRICA, CAJON DE TEST DE WELLS			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos tijera, salto posición contralateral, salto payasito, saltos con cuerda, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla, mesitas, elevación de la espalda con 2 apoyos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (3 min.) 3. (5 min.) 4. (8 min.) 5. (5 min.) 6. (10 min.) 7. (5min)			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se explica la importancia de desarrollar las pruebas físicas y sus aplicaciones en las actividades deportivas. 2. Se realizan movimientos con las manos donde se observa las diferentes manipulaciones. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, elefantes con desplazamiento, elefantes con salto simultaneo con ambos pies, elefantes con saltos alternos. 4. Se realiza dinámica de coordinación con balones y con cuerdas. 5. Se realiza un juego de observación con objetos con desplazamientos de un punto a otro punto. 6. Realización de batería de test (sentadillas, flexiones de codo, plancha, velocidad 30 mts, coordinación con escalera, lanzamiento de balón medicinal, test de Wells)  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (30 min)			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar desplazamientos derecha e izquierda con pelota  TIEMPO 1. (5min)			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1.Estiramiento a través de ejercicios de flexibilidad después de terminar las pruebas físicas  TIEMPO 1.(10 MIN)			



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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	14	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**

IDENTIFICA LOS PATRONES BÁSICOS COMO LA MOTRICIDAD FINA Y GRUESA

**SUBTEMAS :**

RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA

**IMPLEMENTACION :**

BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por equipos para realizar saltos con cuerda. 2. Dinámica psicosocial por parejas donde deben compartir un sentimiento de conflicto y se realizará un dibujo con el conflicto y luego otro dibujo con la estrategia de intervención oportuna de resolución de conflictos . 3. Desplazamientos laterales y sus variables individual y por equipos de un punto A a un punto B llevando un objeto. 4. Dinámica cazador de mariposas.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Se realiza una dinámica de roles

TIEMPO

1. (5 min.)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente psicosocial.

TIEMPO

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, partiendo desde la dimensión cognitiva que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase apuntando a la dimensión socio-afectiva que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de expresar la creatividad, la imaginación y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**

IMPLEMENTA TRABAJOS DE PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO POR MEDIO DE CIRCUITOS MOTORES

**SUBTEMAS :**

RECONOCE LA MOTRICIDAD GRUESA A PARTIR DE ACTIVIDADES LÚDICAS INDIVIDUALES

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PELOTAS, PLATILLOS, CUERDAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de aplicar los patrones básicos de movimiento para realizar circuitos con saltos y desplazamientos y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos involucrando los cambios de ritmo y los saltos como salto tijera, salto caballo, salto agrupado, saltos en un pie y saltos con la cuerda. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento preparando un esquema con solo saltos. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con las diferentes partes del cuerpo apropiando la memoria secuencial visual.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. CREAR POR PAREJAS UNA RUTINA DE 4 EJERCICIOS APLICADOS EN LA CLASE

TIEMPO

(5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

**TIEMPO**

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

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 7
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

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

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Reconoce formas y posibilidades de movimiento.

**SUBTEMAS :**

Exploro los cambios de ritmo por medio de actividades propias de la carrera.

**IMPLEMENTACION :**

CONOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por equipos para realizar saltos con cuerda. 2. Dinámica psicosocial por parejas donde deben compartir un sentimiento de conflicto y se realizará un dibujo con el conflicto y luego otro dibujo con la estrategia de intervención oportuna de resolución de conflictos . 3. Desplazamientos laterales y sus variables individual y por equipos de un punto A a un punto B llevando un objeto. 4. Dinámica cazador de mariposas.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos por equipos en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que trata el conflicto en los diferentes contextos

**TIEMPO**

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

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		No asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

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

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Desarrolla movimientos básicos dentro en un espacio

**SUBTEMAS :**

Identifico mis posibilidades de movimiento al ubicarme en un espacio

**IMPLEMENTACION :**

CONOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo en círculo donde uno de los jugadores tiene un indicador en el dedo índice y debe apuntar a un compañero este debe colocarse en posición de enanito y los compañeros de los lados se apuntan al tiempo, sale el jugador que se demora en apuntar. 2. Se divide el espacio con una línea en la mitad, cada equipo esta en su zona, se colocan pelotas en la línea divisora, los participantes deben lanzar las pelotas al campo contrario. 3. Lanzamientos de balón con pie derecho, izquierdo, mano derecha, pie izquierdo con variables. 4. Se organiza el grupo por equipos que deben pasar por diferentes estaciones ( sapitos, skipping, payasitos, escaladores, saltos de gigante, salto con cuerda)

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos con variaciones en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que trata el conflicto en los diferentes contextos

**TIEMPO**

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

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 8
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		No asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**

IDENTIFICA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

**SUBTEMAS :**

RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

**IMPLEMENTACION :**

BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de conocer los patrones básicos de movimiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para reforzar la coordinación con elementos

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Se realiza una dinámica de roles

TIEMPO

1. (5 min.)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente psicosocial

TIEMPO

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**  
Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aportan al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

**COGNITIVA :**  
Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aportan al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

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

**LUDICA :**  
Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**  
Identifica la coordinación viso motora

**SUBTEMAS :**  
Identifica la importancia de la coordinación viso motora en las diferentes actividades durante la sesión de clase

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

**FASES**

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

TIEMPO  
1. (15 min.) 2. (15 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min) 5. (10 min) 6. (10 min.)

**FASE CENTRAL :**  
ACTIVIDADES  
1. Se explica la importancia de conocer los patrones básicos de movimiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la gimnasia. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento de flexión y extensión de diferentes partes del cuerpo.

TIEMPO  
1. (15 min.) 2. (15 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.)

**RETO :**  
ACTIVIDADES  
1. lanzamiento de pelota con mano derecha y luego con la mano izquierda

TIEMPO  
2. 1. (5 min.)

**FASE FINAL :**  
ACTIVIDADES  
3. 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO  
1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 9
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		No asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	20	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		
<b>DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO</b>				
<b>MOTRÍZ :</b> Practico diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando los segmentos corporales de forma global y segmentada.				
<b>COGNITIVA :</b> Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante				
<b>PSICOSOCIAL :</b> Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.				
<b>LUDICA :</b> Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.				
<b>TEMA :</b> IDENTIFICA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS				
<b>SUBTEMAS :</b> RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS				
<b>IMPLEMENTACION :</b> BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS				
<b>FASES</b>				
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana explicando a los estudiantes el tema correspondiente de este mes que es EL CONFLICTO que se presentan en diferentes contextos y los escalamientos de los conflictos. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla tocar con los codos, caballitos, elefantes, jirafas, mesitas, conejos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.  TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)				
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 1.Se explica la importancia de conocer los patrones básicos de movimiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para reforzar la coordinación con elementos  TIEMPO 1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min)				
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 1. Realizar una secuencia de movimientos en el menor tiempo posible  TIEMPO 1. (5 min.)				
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente psicosocial.  TIEMPO 1. (10 min.) 2 (5 min.)				



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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos

**COGNITIVA :**

Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

Exploro movimientos de lateralidad a partir del juego como una forma de creatividad y diversión durante las actividades de la clase

**TEMA :**

RECONOCE LA LATERALIDAD EN EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS

**SUBTEMAS :**

APLICO LOS EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO LATERAL EN LA SESIÓN DE CLASE

**IMPLEMENTACION :**

BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar desplazamientos de un punto a otro en el menor tiempo posible

TIEMPO

1.(5 min.)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

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



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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	14	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**

IDENTIFICA LOS PATRONES BÁSICOS COMO LA MOTRICIDAD FINA Y GRUESA

**SUBTEMAS :**

RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA

**IMPLEMENTACION :**

BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de conocer los patrones básicos de movimiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la gimnasia. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para el reconocimiento de la motricidad fina y gruesa

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Se realiza una dinámica de roles

TIEMPO

1. (5 min.)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, partiendo desde la dimensión cognitiva que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de expresar la creatividad, la imaginación y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**

RELACIONA LOS PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO POR MEDIO DE CIRCUITOS DE MOTRICIDAD CON ELEMENTOS

**SUBTEMAS :**

RECONOCE LA MOTRICIDAD GRUESA A PARTIR DE ACTIVIDADES LÚDICAS INDIVIDUALES

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PELOTAS, PLATILLOS, CUERDAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de aplicar los patrones básicos de movimiento para realizar circuitos con saltos y desplazamientos y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos involucrando los cambios de ritmo y los saltos como salto tijera, salto caballo, salto agrupado, saltos en un pie y saltos con la cuerda. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento preparando un esquema con solo saltos. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con las diferentes partes del cuerpo apropiando la memoria secuencial visual.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. CREAR POR PAREJAS UNA RUTINA DE 4 EJERCICIOS APLICADOS EN LA CLASE

TIEMPO

(5MIN)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 7
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		Asistio
1233699270	DAYANA PAZ		Asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

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

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Reconoce formas y posibilidades de movimiento coordinativo.

**SUBTEMAS :**

Exploro los cambios de ritmo por medio de actividades propias de la carrera

**IMPLEMENTACION :**

CONOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por parejas, donde van a saltar la cuerda en diferentes posiciones y variaciones. 2. Dinámica luz roja luz verde. 3. Se organizan a los estudiantes en tres filas donde deben salir por grupos de un punto A a un punto B y luego desplazamiento con cuerdas. 4. Se realizan desplazamientos individuales con relevos. 5. Dinámica cazador de mariposas.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos por equipos en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que trata el conflicto en los diferentes contextos

**TIEMPO**

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

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 8
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		Asistio
1233699270	DAYANA PAZ		No asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

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

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

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

**TEMA :**

Desarrolla movimientos básicos dentro en un espacio

**SUBTEMAS :**

Identifico mis posibilidades de movimiento al ubicarme en un espacio

**IMPLEMENTACION :**

CONOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por equipos para realizar saltos con cuerda. 2. Dinámica psicosocial por parejas donde deben compartir un sentimiento de conflicto y se realizará un dibujo con el conflicto y luego otro dibujo con la estrategia de intervención oportuna de resolución de conflictos . 3. Desplazamientos laterales y sus variables individual y por equipos de un punto A a un punto B llevando un objeto. 4. Dinámica cazador de mariposas.

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Desplazamiento con aro atrapando a los compañeros, luego con variaciones en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5MIN)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que trata el conflicto en los diferentes contextos

**TIEMPO**

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

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		Asistio
1233699270	DAYANA PAZ		No asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**

IDENTIFICA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

**SUBTEMAS :**

RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS

**IMPLEMENTACION :**

BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de conocer los patrones básicos de movimiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para reforzar la coordinación con elementos

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Se realiza una dinámica de roles

TIEMPO

1. (5 min.)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente psicosocial.

TIEMPO

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		Asistio
1233699270	DAYANA PAZ		Asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**  
Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aportan al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

**COGNITIVA :**  
Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aportan al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

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

**LUDICA :**  
Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**  
Identifica la coordinación viso motora

**SUBTEMAS :**  
Identifica la importancia de la coordinación viso motora en las diferentes actividades durante la sesión de clase

**IMPLEMENTACION :**  
PELOTAS, AROS, PLATILLOS

**FASES**

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

TIEMPO  
1. (15 min.) 2. (15 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min) 5. (10 min) 6. (10 min.)

**FASE CENTRAL :**  
ACTIVIDADES  
1. Se explica la importancia de conocer los patrones básicos de movimiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la gimnasia. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento de flexión y extensión de diferentes partes del cuerpo.

TIEMPO  
1. (15 min.) 2. (15 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.)

**RETO :**  
ACTIVIDADES  
1. lanzamiento de pelota con mano derecha y luego con la mano izquierda

TIEMPO  
2. 1. (5 min.)

**FASE FINAL :**  
ACTIVIDADES  
3. 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO  
4. 1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

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

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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 9
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		Asistio
1233699270	DAYANA PAZ		Asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos

**COGNITIVA :**

Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

Exploro movimientos de lateralidad a partir del juego como una forma de creatividad y diversión durante las actividades de la clase.

**TEMA :**

ASOCIA LA LATERALIDAD CORPORAL EN LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS

**SUBTEMAS :**

APLICO LA ASOCIACIÓN DE LA LATERALIDAD CORPORAL CON LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS

**IMPLEMENTACION :**

AROS, PLATILLOS, CUERDAS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Lanzamiento de pelotas con la mano derecha y recepcionando con la mano izquierda

TIEMPO

1.(5 min.)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

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



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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: <b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>	
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos

**COGNITIVA :**

Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas

**PSICOSOCIAL :**

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

**LUDICA :**

Exploro movimientos de lateralidad a partir del juego como una forma de creatividad y diversión durante las actividades de la clase.

**TEMA :**

RECONOCE LA LATERALIDAD EN EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS

**SUBTEMAS :**

APLICO LOS EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO LATERAL EN LA SESIÓN DE CLASE

**IMPLEMENTACION :**

BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Realizar desplazamientos de un punto a otro en el menor tiempo posible

TIEMPO

1.(5 min.)

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad dinámicos a través del juego imitando animales, (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción) balanceos, vela, carpados, mariposa, split, spagat, focas, anillos, arcos, mini arcos, micro arcos. 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

**TIEMPO**

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

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

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

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		<b>PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL</b>
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	14	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**

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

**COGNITIVA :**

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

**PSICOSOCIAL :**

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

**LUDICA :**

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

**TEMA :**

IDENTIFICA LOS PATRONES BÁSICOS COMO LA MOTRICIDAD FINA Y GRUESA

**SUBTEMAS :**

RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA

**IMPLEMENTACION :**

BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS

**FASES**

**FASE INICIAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (15 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

**FASE CENTRAL :**

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de conocer los patrones básicos de movimiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la gimnasia. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para el reconocimiento de la motricidad fina y gruesa

TIEMPO

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

**RETO :**

ACTIVIDADES

1. Se realiza una dinámica de roles

TIEMPO

1. (5 min.)

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

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



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

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>		<b>ASISTENCIA</b>
1095321558	LISNEY NAOMI BLANCO		Asistio
1014313537	SARAY JULIED CADENA		Asistio
1033828553	EMMANUEL DAVID CHAVEZ		Asistio
1145228736	JEYMARI ISABELLA COLINA		Asistio
N148966936199	YOSCARLI ROSSIMAR CORDERO		Asistio
1064125270	MARIA VICTORIA CRESPO		Asistio
1065249194	ANGELINA ZARAY DIAZ		Asistio
1014312852	AMY SOFIA HERNANDEZ		Asistio
1093927331	NORIANNIS SOFIA LOAIZA		Asistio
9828319433	JOSE ANGEL LUQUE		Asistio
1145229056	LIAM SANTIAGO MALDONADO		Asistio
1025156770	JULIANA MEDINA		Asistio
1124084308	LIAM DAVID MENDEZ		Asistio
1141367174	JEAN CARLOS MORENO		Asistio
1233699270	DAYANA PAZ		Asistio
1033835809	MATHIAS KALETH SILVA		Asistio
1083049816	LUCIANA VARGAS		Asistio
5527990	CRISBELL ALEJANDRA DUARTE		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria