



**IDRD**



## OBLIGACIÓN 2

### EVIDENCIA 1

## REPORTE SIM GRUPO 1



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
<b>COGNITIVA :</b> Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase.			
<b>LUDICA :</b> Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.			
<b>TEMA :</b> Identifica ejercicios fisicos de fuerza que me permiten mejorar el desempeño en los diferentes elementos gimnásticos. Identifica ejercicios fisicos de fuerza que me permiten mejorar el desempeño en los diferentes elementos gimnásticos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Realizo diversas formas de ejercicios de fuerza, que conduzcan a una mayor adaptación anatómica.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> tatami, aros, colchonetas			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES trabajo psicosocial cada estudiante maquillara su cara con la emocion que tiene ese dia. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con l  TIEMPO 30 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES RAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, Repaso rollo adelante, rollo con spagat, rollo extencion de pierna adelante. explicacion y ejecucion de tecnica de pescado rollito adelante postura inicial 1 y 2 las cuales nos dan el impulso para realizar la postura gimnástica. Se realiza una pequeña pulsación la cual nos ayude a que nuestros pies no toque el suelo mientras que nuestras manos se ha cercan a el para ser el apoyo y amortiguar. ejecucion de mosquito, inicio arco desde abajo.  TIEMPO 50 minutos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES ejecucion de arco desde abajo  TIEMPO 15 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un circulo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1048875253	AILEEN SOPHIA COGOLLO			Asistio
1141359971	ETHAN SANTIAGO NOVA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
<b>COGNITIVA :</b> Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
<b>LUDICA :</b> Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
<b>TEMA :</b> Explora diferentes técnicas, que me permitan mejorar el desarrollo de mi esquema corporal.			
<b>SUBTEMAS :</b> Realizo ejercicios que fortalezcan y desarrollen los elementos que comprenden el esquema corporal.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> tatami, aros, colchonetas			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad articular, rotaciones, circunducciones.  TIEMPO 30 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180°, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recuperar la posición inicial de pie.  TIEMPO 50 MINUTOS			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES JUEGO ENTRE EQUIPOS CAPTURA LA BANDERA  TIEMPO 15 MINUTOS			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1048875253	AILEEN SOPHIA COGOLLO			Asistio
1141359971	ETHAN SANTIAGO NOVA			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
PSICOSOCIAL : resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : Explora diferentes técnicas, que me permitan mejorar el desarrollo de mi esquema corporal.			
SUBTEMAS : Desarrollo ejercicios que me permiten mejorar la rapidez de traslación en los movimientos que ejecutó.			
IMPLEMENTACION : tatami, aros, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad articular, rotaciones, circunducciones.  TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180°, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recuperar la posición inicial de pie.  TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES ejecutar arco desde arriba sin apoyo  TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1048875253	AILEEN SOPHIA COGOLLO			Asistio
1141359971	ETHAN SANTIAGO NOVA			Asistio
1222218500	ANAMARIA BERNAL			Asistio
1146142609	ELLEN LUCIANA FIGUEROA			Asistio
1233509999	THIAGO CRUZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :

Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.

PSICOSOCIAL :

resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase

LUDICA :

Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés

TEMA :

Relaciona las capacidades condicionales, con las actividades individuales o grupales realizadas en clase.

SUBTEMAS :

Exploro ejercicios de coordinación general con los cuales se pueda involucrar la lateralidad y la independencia segmentaria.

IMPLEMENTACION :

tatami, aros, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad arti

TIEMPO

30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación fisica. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación fisica leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180º, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recupera

TIEMPO

50 minutos

RETO :

ACTIVIDADES

ejecutar las habilidades basicas vistas en un solo intento

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un circulo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar

TIEMPO

15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1048875253	AILEEN SOPHIA COGOLLO			Asistio
1141359971	ETHAN SANTIAGO NOVA			Asistio
1222218500	ANAMARIA BERNAL			Asistio
1146142609	ELLEN LUCIANA FIGUEROA			Asistio
1233509999	THIAGO CRUZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
PSICOSOCIAL : resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.			
TEMA : Desarrolla ejercicios que fortalezcan el proceso de traslación y el esquema corporal.			
SUBTEMAS : Exploro ejercicios de coordinación general con los cuales se pueda involucrar la lateralidad y la independencia segmentaria.			
IMPLEMENTACION : TATAMI, PELOTAS, AROS, CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad articular  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. PARADA DE MANOS • Comienza en posición de pie, con los pies juntos, y activa tu core. • Inclínate hacia adelante y coloca tus manos en el suelo, a la anchura de los hombros, con los dedos bien abiertos. • Impúlsate con una pierna hacia arriba hacia el techo mientras empujas el suelo con la otra pierna. • Busca juntar las piernas y alinear tus caderas sobre los hombros para un equilibrio óptimo. • Mantén el cuerpo recto, formando una línea recta desde las manos hasta los dedos de los pies. • Fija la mirada ligeramente por delante de tus manos para ayudar a mantener el equilibrio. • Mantén la posición durante unos segundos, respirando de manera constante mientras te estabilizas. • Baja las piernas suavemente al suelo, regresando a la posición inicial. • Practica apoyándote en una pared hasta que te sientas confiado para equilibrarte  TIEMPO 50 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES EJECUCION DE Rutina de las habilidades vistas siguiendo el esquema  TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1048875253	AILEEN SOPHIA COGOLLO			Asistio
1141359971	ETHAN SANTIAGO NOVA			Asistio
1222218500	ANAMARIA BERNAL			Asistio
1146142609	ELLEN LUCIANA FIGUEROA			Asistio
1233509999	THIAGO CRUZ			Asistio



**IDRD**



## OBLIGACIÓN 2

## EVIDENCIA 2

## REPORTE SIM GRUPO 2



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :

Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.

PSICOSOCIAL :

resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase.

LUDICA :

Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :

Identifica ejercicios fisicos de fuerza que me permiten mejorar el desempeño en los diferentes elementos gimnásticos.

SUBTEMAS :

Realizo diversas formas de ejercicios de fuerza, que conduzcan a una mayor adaptación anatómica.

IMPLEMENTACION :

tatami, aros, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
trabajo psicosocial cada estudiante maquillara su cara con la emocion que tiene ese dia. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con l

TIEMPO  
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
LENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, Repaso rollo adelante, rollo con spagat, rollo extencion de pierna adelante. explicacion y ejecucion de tecnica de pescado rollito adelante postura inicial 1 y 2 las cuales nos dan el impulso para realizar la postura gimnástica. Se realiza una pequeña pulsación la cual nos ayude a que nuestros pies no toque el suelo mientras que nuestras manos se ha cercan a el para ser el apoyo y amortiguar. ejecucion de mosquito, inicio arco desde abajo.

TIEMPO  
50 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
ejecucion de arco desde abajo

TIEMPO  
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES  
Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un circulo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar

TIEMPO  
15 minutos

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

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>			<b>ASISTENCIA</b>
<b>1027296837</b>	MARIA FERNANDA PALACIOS			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
<b>COGNITIVA :</b> Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
<b>LUDICA :</b> Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
<b>TEMA :</b> Explora diferentes técnicas, que me permitan mejorar el desarrollo de mi esquema corporal.			
<b>SUBTEMAS :</b> Realizo ejercicios que fortalezcan y desarrollen los elementos que comprenden el esquema corporal.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> tatami, aros, colchonetas			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad articular, rotaciones, circunducciones.  TIEMPO 30 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posicion invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180°, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recuperar la posición inicial de pie.  TIEMPO 50 MINUTOS			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES JUEGO ENTRE EQUIPOS CAPTURA LA BANDERA  TIEMPO 15 MINUTOS			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 MINUTOS			

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

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>			<b>ASISTENCIA</b>
<b>1027296837</b>	MARIA FERNANDA PALACIOS			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
PSICOSOCIAL : resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : Explora diferentes técnicas, que me permitan mejorar el desarrollo de mi esquema corporal.			
SUBTEMAS : Desarrollo ejercicios que me permiten mejorar la rapidez de traslación en los movimientos que ejecutó.			
IMPLEMENTACION : tatami, aros, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relaj  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180°, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recuperar la posición inicial de pie.  TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES ejecutar arco desde arriba sin apoyo  TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027296837	MARIA FERNANDA PALACIOS			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
PSICOSOCIAL : resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : Relaciona las capacidades condicionales, con las actividades individuales o grupales realizadas en clase.			
SUBTEMAS : Exploro ejercicios de coordinación general con los cuales se pueda involucrar la lateralidad y la independencia segmentaria.			
IMPLEMENTACION : tatami, aros, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad arti  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación fisica. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación fisica leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180º, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recupera  TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES ejecutar las habilidades basicas vistas en un solo intento  TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un circulo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 minutos			

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

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>			<b>ASISTENCIA</b>
<b>1027296837</b>	MARIA FERNANDA PALACIOS			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
PSICOSOCIAL : resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.			
TEMA : Desarrolla ejercicios que fortalezcan el proceso de traslación y el esquema corporal.			
SUBTEMAS : Exploro ejercicios de coordinación general con los cuales se pueda involucrar la lateralidad y la independencia segmentaria.			
IMPLEMENTACION : TATAMI, PELOTAS, AROS, CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad articular.  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. PARADA DE MANOS • Comienza en posición de pie, con los pies juntos, y activa tu core. • Inclínate hacia adelante y coloca tus manos en el suelo, a la anchura de los hombros, con los dedos bien abiertos. • Impúlsate con una pierna hacia arriba hacia el techo mientras empujas el suelo con la otra pierna. • Busca juntar las piernas y alinear tus caderas sobre los hombros para un equilibrio óptimo. • Mantén el cuerpo recto, formando una línea recta desde las manos hasta los dedos de los pies. • Fija la mirada ligeramente por delante de tus manos para ayudar a mantener el equilibrio. • Mantén la posición durante unos segundos, respirando de manera constante mientras te estabilizas. • Baja las piernas suavemente al suelo, regresando a la posición inicial. • Practica apoyándote en una pared hasta que te sientas confiado para equilibrarte  TIEMPO 50 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES EJECUCION DE RUTINA DE LAS HABILIDADES VISTAS SIGUIENDO EL ESQUEMA  TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un circulo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 20 minutos			

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

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>			<b>ASISTENCIA</b>
<b>1027296837</b>	MARIA FERNANDA PALACIOS			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria



**IDRD**



## OBLIGACIÓN 2

## EVIDENCIA 3

## REPORTE SIM GRUPO 3



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
<b>COGNITIVA :</b> Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
<b>LUDICA :</b> Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
<b>TEMA :</b> Identifica ejercicios fisicos de fuerza que me permiten mejorar el desempeño en los diferentes elementos gimnásticos.			
<b>SUBTEMAS :</b> Realizo diversas formas de ejercicios de fuerza, que conduzcan a una mayor adaptación anatómica.			
<b>IMPLEMENTACION :</b> tatami, aros, colchonetas			
<b>FASES</b>			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES trabajo psicosocial cada estudiante maquillara su cara con la emocion que tiene ese día. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad articular, rotaciones, circunducciones.  TIEMPO 30 minutos			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180°, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recuperar la posición inicial de pie.  TIEMPO 50 mintos			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES ejecucion de arco desde abajo  TIEMPO 15 minutos			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014485224	GABRIELA VEGA			Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO			Asistio
1023407233	JINATTA ISABELLA TORRES			Asistio
1027297350	LUCIANA MORA			Asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ			Asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ			Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ			Asistio
1027536186	ISABELLA MONCADA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
PSICOSOCIAL : resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : Explora diferentes técnicas, que me permitan mejorar el desarrollo de mi esquema corporal.			
SUBTEMAS : Realizo ejercicios que fortalezcan y desarrollen los elementos que comprenden el esquema corporal.			
IMPLEMENTACION : tatami, aros, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad articular, rotaciones, circunducciones.  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posicion invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180°, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recuperar la posición inicial de pie.  TIEMPO 50 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES JUEGO ENTRE EQUIPOS CAPTURA LA BANDERA  TIEMPO 15 MMINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014485224	GABRIELA VEGA			Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO			Asistio
1023407233	JINATTA ISABELLA TORRES			Asistio
1027297350	LUCIANA MORA			Asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ			Asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ			Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ			Asistio
1027536186	ISABELLA MONCADA			Asistio
1027298287	JOSEPH GONZALEZ			Asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA			Asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
PSICOSOCIAL : resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : Explora diferentes técnicas, que me permitan mejorar el desarrollo de mi esquema corporal.			
SUBTEMAS : Desarrollo ejercicios que me permiten mejorar la rapidez de traslación en los movimientos que ejecutó.			
IMPLEMENTACION : tatami, aros, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relaj  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180°, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recuperar la posición inicial de pie.  TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES ejecutar arco desde arriba sin apoyo  TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014485224	GABRIELA VEGA			Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO			Asistio
1023407233	JINATTA ISABELLA TORRES			Asistio
1027297350	LUCIANA MORA			Asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ			Asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ			Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ			Asistio
1027536186	ISABELLA MONCADA			Asistio
1027298287	JOSEPH GONZALEZ			Asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA			Asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :

Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.

PSICOSOCIAL :

resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase

LUDICA :

Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés

TEMA :

Relaciona las capacidades condicionales, con las actividades individuales o grupales realizadas en clase.

SUBTEMAS :

Exploro ejercicios de coordinación general con los cuales se pueda involucrar la lateralidad y la independencia segmentaria.

IMPLEMENTACION :

tatami, aros, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad arti  
  
TIEMPO  
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posicióinvertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180º, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recupera  
  
TIEMPO  
50 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
ejecutar las habilidades basicas vistas en un solo intento  
  
TIEMPO  
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES  
Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un circulo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  
  
TIEMPO  
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014485224	GABRIELA VEGA			Asistio
1019138609	CHRISTHOPHER JARED QUINTERO			Asistio
1023407233	JINATTA ISABELLA TORRES			Asistio
1027297350	LUCIANA MORA			Asistio
1031844558	MEGAN VICTORIA JIMENEZ			Asistio
1141352104	GERONIMO PEREZ			Asistio
1230340973	SAMMY CAMILA SUAREZ			Asistio
1027536186	ISABELLA MONCADA			Asistio
1027298287	JOSEPH GONZALEZ			Asistio
1141346662	AMY DANIELA DAZA			Asistio
1233496561	LUCIANA JIMENEZ			Asistio



**IDRD**



## OBLIGACIÓN 2

## EVIDENCIA 4

## REPORTE SIM GRUPO 4



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :

Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.

PSICOSOCIAL :

resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase

LUDICA :

Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés

TEMA :

Identifica ejercicios fisicos de fuerza que me permiten mejorar el desempeño en los diferentes elementos gimnásticos.

SUBTEMAS :

Realizo diversas formas de ejercicios de fuerza, que conduzcan a una mayor adaptación anatómica.

IMPLEMENTACION :

tatami, aros, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
trabajo psicosocial cada estudiante maquillara su cara con la emocion que tiene ese dia. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con l

TIEMPO  
30 minnutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
LENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, Repaso rollo adelante, rollo con spagat, rollo extencion de pierna adelante. explicacion y ejecucion de tecnica de pescado rollito adelante postura inicial 1 y 2 las cuales nos dan el impulso para realizar la postura gimnástica. Se realiza una pequeña pulsación la cual nos ayude a que nuestros pies no toque el suelo mientras que nuestras manos se ha cercan a el para ser el apoyo y amortiguar. ejecucion de mosquito, inicio arco desde abajo.

TIEMPO  
50 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
ejecucion de arco desde abajo

TIEMPO  
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES  
Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un circulo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar

TIEMPO  
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1021691211	LAURA CAMILA SALINAS			Asistio
1028952953	NICOLAS GOMEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
PSICOSOCIAL : resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto en su diario vivir			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : Explora diferentes técnicas, que me permitan mejorar el desarrollo de mi esquema corporal.			
SUBTEMAS : Realizo ejercicios que fortalezcan y desarrollen los elementos que comprenden el esquema corporal.			
IMPLEMENTACION : tatami, aros, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad articular, rotaciones, circunducciones.  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posicion invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180°, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recuperar la posición inicial de pie.  TIEMPO 50 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES JUEGO ENTRE EQUIPOS CAPTURA LA BANDERA  TIEMPO 15 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028952953	NICOLAS GOMEZ			Asistio
1021691211	LAURA CAMILA SALINAS			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.			
PSICOSOCIAL : resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase			
LUDICA : Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés			
TEMA : Explora diferentes técnicas, que me permitan mejorar el desarrollo de mi esquema corporal.			
SUBTEMAS : Desarrollo ejercicios que me permiten mejorar la rapidez de traslación en los movimientos que ejecutó.			
IMPLEMENTACION : tatami, aros, colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relaj  TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación física. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación física leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180°, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recuperar la posición inicial de pie.  TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES ejecutar arco desde arriba sin apoyo  TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un círculo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  TIEMPO 15 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028952953	NICOLAS GOMEZ			Asistio
1021691211	LAURA CAMILA SALINAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconocer los fundamentos básicos de movimiento en diversas situaciones y contextos.

COGNITIVA :

Conocer y valorar mi cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de mis posibilidades.

PSICOSOCIAL :

resuelve de manera acertiva y con respeto una situacion de conflicto durante la sesion de clase

LUDICA :

Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés

TEMA :

Relaciona las capacidades condicionales, con las actividades individuales o grupales realizadas en clase.

SUBTEMAS :

Exploro ejercicios de coordinación general con los cuales se pueda involucrar la lateralidad y la independencia segmentaria.

IMPLEMENTACION :

tatami, aros, colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
verificacion de asistencia trabajo psicosocial cada estudiante relatara un momento de dificultad de conflicto que alla tenido. Movilidad articular cuello: como llevar la cabeza hacia arriba y hacia abajo, estirando el cuello, girar hacia un lado y hacia el otro, hombros: hacia delante y hacia atrás, codos: flexionar y estirar los Muñecas: Junta las palmas de las manos y entrelaza los dedos. Haz movimientos circulares con las muñecas, Tensión-relajación, movilidad arti  
  
TIEMPO  
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
CALENTAMIENTO GENERAL: juego recreativo congelados bajo tierra, Saltos estrella, Trote en el sitio, Flexiones de brazos con rodillas apoyadas, zancadas, abducciones, aducciones, lanzamientos de piernas, preparación fisica. Leve ampliación del rango o ángulo articular, Preparación fisica leve, estimulación de regiones o grupos musculares. Lanzamientos de piernas ARCO ADELANTE; Desde la posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición invertida en dos apoyos dejar caer las piernas hacia adelante manteniendo la posición de extensión de rodillas hasta que se produzca el contacto de los pies con el piso, luego producir un empuje de hombro logrando que el tronco se eleve y se recupere la posición de pie. ARCO ATRAS: Luego desde la misma posición inicial de pie elevar una pierna en completa extensión de rodilla e ir inclinando el tronco hacia atrás manteniendo el ángulo de las piernas hasta lograr los 180º, luego hacer una posición invertida pasajera y buscar el suelo con la pierna que se elevó al principio, hasta recupera  
  
TIEMPO  
50 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
ejecutar las habilidades basicas vistas en un solo intento  
  
TIEMPO  
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES  
Vuelta a la calma Hidratación Estiramiento Gato-Vaca, Postura del niño, Enhebrar la aguja, Estiramiento lateral en posición sentada Retroalimentación: en un circulo los estudiantes socializaran el desarrollo de la ssesion, las cosas positivas y negativas por mejorar  
  
TIEMPO  
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: MARY XIMENA GORDILLO JIMENEZ	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028952953	NICOLAS GOMEZ			Asistio
1021691211	LAURA CAMILA SALINAS			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria



**IDRD**



## OBLIGACIÓN 2

## EVIDENCIA 5

# REPORTE ACCIDENTALIDAD



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

[SIM.](#)

- [Formador semilleros](#)
  - [Grupos](#)
  - [Estudiantes](#)
  - [Actividades](#)
  - [Reporte Eventos](#)
  - [Documentos](#)
  - [Escenarios](#)
  - [Formularios](#)
    - [Formulario de accidentalidad](#)
    - [Promesas deportivas](#) Nuevo
  - [Promesas deportivas](#) Nuevo
  - [Carga de estudiantes manual](#) Nuevo
  - [Reporte Carga de estudiantes manual](#) Nuevo
  - [Escenarios](#)
  - [Directorio](#)

GORDILLO JIMENEZ MARY XIMENA

- [I.D.R.D](#)
- [Cerrar Sesión](#)

Tutorial 

# Jornada Escolar Complementaria



2026-04-22  
7:07:22 AM

Formato accidentalidad

Copy

CSV

PDF

Print

Show 10 entries

Search:

FECHA ACCIDENTE	IED	FORMADOR	CENTRO INTERES	ESTUDIANTE	ESTADO	OBSERVACIONES	Ver
No data available in table							

Showing 0 to 0 of 0 entries

PreviousNext



**IDRD**



## OBLIGACIÓN 2

## EVIDENCIA 7

# REPORTE ANTECEDENTES MEDICOS GRUPO 1



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

N°	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
				EPS	T.I/ R.C			
1	gimnasia	Ellen Luciana Figueras	1146142609	Compensar	T.I	X	N.A	N.A
2	gimnasia	Ethan Nova Noreña	1141359971	Sura	T.I	X	N.A	N.A
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								



**IDRD**



## OBLIGACIÓN 2

## EVIDENCIA 8

# REPORTE ANTECEDENTES MEDICOS GRUPO 2



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**



ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
IDRD

## REGISTRO DE ANTECEDENTES MEDICOS Y DOCUMENTACION



IDRD

BOGOTÁ

N°	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
				EPS	T.I/R.C			
1	gimnasia	Ana Sofia Valero Ruiz	1146140735		T.I	X	N.A	N.A
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								



**IDRD**



## **OBLIGACIÓN 2**

## **EVIDENCIA 9**

# **REPORTE ANTECEDENTES MEDICOS GRUPO 3**



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

# REGISTRO DE ANTECEDENTES MEDICOS Y DOCUMENTACIÓN

N°	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
				EPS	T.I/R.C			
1	Gimnasio	Eveling Prado Prado	1.104.551.998	Sanitas	T.I	X	N.A	N.A
2	Gimnasio	Mayra Julieta Vega-B.	1028844024	Policia	T.I	X		
3	Gimnasio	Sammy Alexa Yate Forero	1146135867	Salud Total	T.I	X	N.A	N.A
4	Gimnasio	Danna Fernanda Capera	1030667640	Capital Salud	T.I	X	N.A	N.A
5	Gimnasio	Luna Sofia Villalobos-B.	1011242305	Sanitas	T.I	X	N.A	N.A
6	Gimnasio	Luciana Gomez Beltran	1028952952	Suramercan	T.I	X		
7	Gimnasio	Nicolas Gomez Beltran	1028952953	Suramercan	T.I	X	N.A	N.A
8	Gimnasio	Vanessa Sarahy Osta	1140425668	Capital Salud	T.I	X	N.A	N.A
9	Gimnasio	Luna Isabella Guerra-G	1233495181	Famisanar	T.I	X	N.A	N.A
10	Gimnasio	Maria Fernanda Palacios-M	1027296837	Famisanar	T.I	X		
11	Gimnasio	Isabella Moncada Camargo	1027536186	Sanitas	T.I	X	N.A	N.A
12	Gimnasio	Danna Sofia Cerequera-R.	1030683488	Sanitas	T.I	X		
13	Gimnasio	Laura Camila Salinas-J	1021691211	Sanitas	T.I	X	N.A	N.A
14	Gimnasio	Danna Isabella Hurtado	1146135061	Famisanar	T.I	X	N.A	N.A
15	Gimnasio	Salome Alejandra Candela	1146137635	Surva	T.I	X	N.A	N.A
16								
17								
18								
19								
20								



**IDRD**



## **OBLIGACIÓN 2**

## **EVIDENCIA 10**

# **REPORTE ANTECEDENTES MEDICOS GRUPO 4**



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

N°	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
				EPS	T.I / R.C			
1	Gimnasia	Juan Felipe Sanchez. G.	1.123.446.183	Surva	T.I	X	N.A	N.A
2	Gimnasia	Sara Valentina Davila. P.	1.011.232.883	Salud Total	T.I	X	N.A	N.A
3	Gimnasia	Sammy Camila Suarez. P.	1.230.340.943	Sanitas	T.I	X	N.A	N.A
4	Gimnasia	Linatta Isabella Torres. H.	1.023.407.233	Famisanar	T.I	X	N.A	N.A
5	Gimnasia	Megan Victoria Jimenez. S	1.031.844.558	Compensar	T.I	X	N.A	N.A
6	Gimnasia	Christopher Jared Quintero	1.019.138.609	Surva	T.I	X	N.A	N.A
7	Gimnasia	Luciana Jimenez Merino	1.233.446.561	Salud Total	T.I		N.A	N.A
8	Gimnasia	Laura Camila Murillo. C.	1.028.876.923	Famisanar	T.I	X	N.A	N.A
9	Gimnasia	Gerónimo Perez Vanegas	1.141.352.104	Famisanar	T.I	X		
10	Gimnasia	Gabriela Vega Revueltas	1.014.485.224	Famisanar	T.I	X	N.A	N.A
11	Gimnasia	David Sebastian Rodriguez	1.031.163.605	Compensar	T.I	X	N.A	N.A
12	Gimnasia	Luciana Mora Castañeda	1.027.297.350	Suramencia	T.I	X	N.A	N.A
13	Gimnasia	Isabella Fandiño Jimenez	1.028.895.915	Famisanar	T.I		N.A	N.A
14	Gimnasia	Joseph Gonzalez Martinez	1.027.298.287	Famisanar	T.I	X	N.A	N.A
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								

Paciente