

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explora formas básicas del movimiento: rodamientos y posiciones invertidas iniciales.			
COGNITIVA : Utiliza la observación y la práctica constante (repetición deliberada) como medio de comprensión y aprendizaje durante las sesiones de gimnasia artística, modalidad suelo.			
PSICOSOCIAL : Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.			
LUDICA : Explorar, vivenciar y reconocer las habilidades y destrezas básicas del movimiento por medio de actividades lúdicas, formas jugadas y juegos derivados de la gimnasia.			
TEMA : Estructura del calentamiento, Juego predeportivo: relevos en grupo (formación hilera), componentes básicos de la gimnasia artística “modalidad suelo”, ejercicios para el fortalecimiento del tren superior, ejercicios de flexo elasticidad.			
SUBTEMAS : Estructura del calentamiento, Juego predeportivo: relevos en grupo (Mini competencia), componentes básicos de la gimnasia artística “modalidad suelo”, ejercicios para el fortalecimiento del tren superior, ejercicios de flexo elasticidad.			
IMPLEMENTACION : Platos, conos, sogas, colchonetas, planos inclinados, trampolin.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movimiento articular: elevaciones, descensos, rotaciones, circunducciones de las distintas articulaciones, realizada de forma ascendente. Calentamiento General: Desplazamientos: I. 1. Caminata en puntas. 2. Caminata en talones 3. Alternado “Caballito” 4. Laterales (payasitos) aplaudiendo arriba con brazos extendidos 5. Carioca. 6. Perrito elevando la cadera, piernas extendidas 7. Cangrejo, cuatro apoyos, desplazamiento ventral. 8. Salto profundo de rana II. 1. En posición Cangrejo ubicar un plato en su abdomen y desplazarse sin que se caiga. 2. En posición perro ubicar un plato en su espalda y desplazarse sin que se caiga. Calentamiento especifico: 1. Desplazarse por encima de la soga, lado a lado con un pie, dos pies, girando, (etc.) 2. Por parejas desplazarse sobre la colchoneta en posición carretilla. 3. Fase de estiramiento, Realización de ejercicios de elongación muscular; estático y dinámico 4. Actividad Lúdica: (Mini – competencia) Ponchados a dos líneas. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo de la fuerza “tren superior” Rutina de ejercicios para la obtención, mantenimiento y mejora de la fuerza. 1. Apertura de brazos a la altura de hombros, ir reduciendo – aumentando el espacio, 6 repeticiones. 2. Desde posición sentados, elevar glúteos y sin tocar el piso, tocar con una mano la rodilla, 10 repeticiones. 3. Bíceps – pecho, con apoyo en pared. 15 repeticiones. 4. Tríceps desde sentado con piernas flexionadas – extendidas, 10 repeticiones. 5. Desde posición decúbito prono- cubito dorsal, apoyar antebrazo luego palma de mano, alternar, 10 repeticiones. 6. En la posición de cubito prono – dorsal (boca abajo), desplazarse 30 centímetro lateralmente, 10 repeticiones. 7. Flexión de codo desde rodillada (flexión militar femenina), 10 repeticiones 8. Realizar una flexión de codo profunda, se toma en cuenta tiempo de duración (resistencia isométrica). 9. Estiramientos específicos tren superior. Desarrollo de habilidades y destrezas (Elementos)sobre su eje transversal: 1. Canoa, 2. Vertical de cabeza “Mosquito” posición en tres apoyos. 3. Vertical de cabeza con elevación de piernas. 4. Vertical de manos (patada de potro) 5. Vertical de manos con apoyo en superficie inclinada TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Los NNJA Ejecutaran con ayuda de sus compañeros (as) (tríos o parejas) ubicados en la superficie inclinada los rodamientos: anterior agrupado, extendido spagat; posterior agrupado, extendido, por parejas o tríos, se realizará por orden; corrigiendo las posibles “fallas” evidenciadas en su práctica “apoyo en cabeza, extensión de segmentos corporales”. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Ejercicios de tensión – distención con sogas. 2. Coordinación dinámica general, salto continuo, (3 minutos) 3. Desarrollo de la flexo elasticidad con ayuda de la sogas. 4. Retroalimentación sobre el desarrollo de los objetivos inmediatos de la sesión practica de Gimnasia artística, modalidad piso. “componente psicosocial, técnico, lúdico” TIEMPO 20 MINUTOS

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141725014	CARMEN LUCIA MADERA			Asistio
1021636941	EMMA LUNA MEDINA			No asistio
1141725091	EMILY NATHALIA MARTINEZ			No asistio
202320112019	ASHLY VALENTINA MILANO			Asistio
1022449423	VALERY SCARLETT MENDOZA			Asistio
1014313630	VIOLETTA OLIVERA			No asistio
1115954371	ZAHIRA RAMOS			No asistio
1015486209	EMMA SOFIA ROCHA			Asistio
N37666922029	JEILY NAOMI RODRIGUEZ			Asistio
1031854721	JUAN CAMILO SILVA			No asistio
1141724636	ISABEL SOFIA SOLER			No asistio
1145228860	KLEIMARY NAZARET SOSA			Asistio
1014314923	AURORA TORO			Asistio
1033122733	ALISSON MARIANA VARGAS			Asistio
1145228603	SANTIAGO ENMANUEL REYES			No asistio
1023990487	OSTIN DAVID MELENDEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollo habilidades físicas condicionales, coordinativas y técnicas, mediante la práctica de los fundamentos de la gimnasia artística modalidad suelo.			
COGNITIVA : Utiliza la observación y la práctica constante (repetición deliberada) como medio para desarrollar sus habilidades y destrezas físicas y deportivas relacionadas con la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.			
LUDICA : Explorar, vivenciar y reconocer las habilidades y destrezas básicas del movimiento por medio de actividades lúdicas, formas jugadas y juegos derivados de la gimnasia.			
TEMA : Elementos técnicos: vertical de cabeza (mosquito), vertical de manos, posiciones específicas, capacidades físicas “Fuerza – flexibilidad.			
SUBTEMAS : Elementos de flexibilidad, posturas, saltos obligatorios (agrupado, extendido, spagat, Con giro), Juego introductorio resolución de conflictos “el derrumbe de la muralla”			
IMPLEMENTACION : Platos, conos, aros, colchonetas, planos inclinados, cajón sueco.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movimiento articular: elevaciones, descensos, rotaciones, circunducciones de las distintas articulaciones, realizada de forma ascendente. Calentamiento General: I. Desplazamientos. Fortalecimiento muscular 1. En posición Cangrejo “cubito abdominal” ubicar un plato en su abdomen y desplazarse sin que se caiga. 2. En posición perro “cubito dorsal” ubicar un plato en su espalda y desplazarse sin que se caiga. 3. Carretilla, desde apoyo femoral 4. Carretilla desde apoyo Calentamiento especifico: 1. Desplazarse por encima de la soga, lado a lado con un pie, dos pies, girando, (etc.) 2. Por parejas desplazarse sobre la colchoneta en cargues (parejas, tríos, cuartetos, quintetos). 3. Fase de estiramiento, Realización de ejercicios de elongación muscular; estático y dinámico 4. Actividad Lúdica: Piedra, papel y tijera dinámico. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo de la fuerza “tren inferior” 1.Rutina de ejercicios para la obtención, mantenimiento y mejora de la fuerza. 1. Sentadilla básica, 20 repeticiones 2. Sentadilla con una pierna, 15 repeticiones C/U 3. Asensos y desensos con carga “compañero”. 4. Tríceps desde sentado con piernas flexionadas – extendidas, 10 repeticiones. 5. Tijera, alternar, 10 repeticiones. 6. Flexión de codo desde rodillada (flexión militar femenina), 10 repeticiones 7. Imitación bicicleta, 30 segundos, 5 repeticiones. 8. Desarrollo de ejercicios básicos para la fundamentación técnica de la posición invertida “3 apoyos”. Posiciones invertidas 1. Mosquito 5 apoyos 2. Mosquito 3 apoyos, con asistencia del (los)compañero (s) 3. Vertical de cabeza. 4. Vertical de manos con apoyo de los compañeros o superficie inclinada. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecutar posición invertida (cabeza o manos) de forma autónoma, sobre superficie inclinada. Siguiendo los parámetros técnicos practicados en la sesión. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Ejercicios de tensión – distensión. 2. Coordinación dinámica general, saltos obligatorios: spagat (ruso), Split, (etc.) 3. Desarrollo del flexo elasticidad con ayuda de la soga. Retroalimentación sobre el desarrollo de los objetivos inmediatos de la sesión practica de Gimnasia artística, modalidad piso. “componente psicosocial, técnico, lúdico” TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141725014	CARMEN LUCIA MADERA			Asistio
1141725091	EMILY NATHALIA MARTINEZ			Asistio
202320112019	ASHLY VALENTINA MILANO			Asistio
1022449423	VALERY SCARLETT MENDOZA			Asistio
1014313630	VIOLETTA OLIVERA			Asistio
1115954371	ZAHIRA RAMOS			Asistio
1015486209	EMMA SOFIA ROCHA			Asistio
N37666922029	JEILY NAOMI RODRIGUEZ			Asistio
1141724636	ISABEL SOFIA SOLER			No asistio
1145228860	KLEIMARY NAZARET SOSA			Asistio
1014314923	AURORA TORO			Asistio
1033122733	ALISSON MARIANA VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrolla habilidades físicas condicionales y coordinativas, mediante la práctica de los fundamentos técnicos de la gimnasia artística modalidad suelo.

COGNITIVA :

Utiliza la observación y la práctica constante (repetición deliberada) como medio para desarrollar sus habilidades y destrezas físicas y deportivas relacionadas con la gimnasia.

PSICOSOCIAL :

Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.

LUDICA :

Explorar, vivenciar y reconocer las habilidades y destrezas básicas del movimiento por medio de actividades lúdicas, formas jugadas y juegos predeportivos derivados de la gimnasia.

TEMA :

Estructura del calentamiento, Juego predeportivo:” vóley globo”, posiciones invertidas iniciales “vertical de manos”, ejercicios para el fortalecimiento de Core y región dorsal y lumbar, ejercicios de flexo elasticidad.

SUBTEMAS :

Estructura del calentamiento, Juego predeportivo:” piedra-papel y tijera dinámico”, posiciones invertidas iniciales “vertical de cabeza, ejercicios para el fortalecimiento del tren inferior, ejercicios de flexo elasticidad.

IMPLEMENTACION :

Platos, conos, aros, colchonetas, planos inclinados, trampolín, sogas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Calentamiento: Movimiento articular: elevaciones, descensos, rotaciones, circunducciones de las distintas articulaciones, realizada de forma ascendente. Calentamiento General: Desplazamientos: I. 1. Laterales aplaudiendo arriba con brazos extendidos 2. Carioca. 3. Perrito elevando la cadera, piernas extendidas 4. Cangrejo 5. Salto profundo de rana II. 1. En posición Cangrejo “cubito abdominal” ubicar un plato en su abdomen y desplazarse sin que se caiga. 2. En posición perro “cubito dorsal” ubicar un plato en su espalda y desplazarse sin que se caiga. Calentamiento específico: 1. Desplazarse por encima de la escalera de coordinación, lado a lado con un pie, dos pies, girando, (etc.) 3. Por parejas desplazarse sobre la colchoneta rollos laterales, realizando saltos sobre el que gira. 4. Fase de estiramiento, Realización de ejercicios de elongación muscular; estático y dinámico 5. Actividad Lúdica: vóley globo.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
. Rutina de ejercicios para la obtención, mantenimiento y mejora de la fuerza abdominal, dorsal y lumbar. 1. abdominal básica, 20 repeticiones 2. tijeras laterales, 15 repeticiones C/U 3. Asensos y desensos con carga “compañero”. 4. Fuerza dorsal – asistidas, 10 repeticiones. 5. Tijera, alternar, 10 repeticiones. 6. Fuerza dorsal ejercicio autónomo, 20 repeticiones 7. Imitación bicicleta, 30 segundos, 5 repeticiones. II. Posiciones invertidas “Invertida de cabeza”. 1. Cadena cinemática “vertical” 2. Vertical de manos autonoma, con asistencia del (los)compañero (s) 3. Juego “al rescate de la gran muralla china”

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
Ejecutar vertical de manos de forma asistida por sus compañeros (as) “tríos”. Siguiendo los parámetros técnicos practicados en la sesión.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
1. Ejercicios de tensión – distensión. 2. Coordinación dinámica general, saltos obligatorios: spagat (ruso), Split, (etc.) 3. Desarrollo de la flexo elasticidad con ayuda de la sog. 4. Retroalimentación sobre el desarrollo de los objetivos inmediatos de la sesión practica de Gimnasia artística, modalidad piso. “componente psicosocial, técnico, lúdico”

TIEMPO
20 MINUTOS

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141725014	CARMEN LUCIA MADERA			Asistio
1141725091	EMILY NATHALIA MARTINEZ			Asistio
202320112019	ASHLY VALENTINA MILANO			Asistio
1022449423	VALERY SCARLETT MENDOZA			Asistio
1014313630	VIOLETTA OLIVERA			No asistio
1115954371	ZAHIRA RAMOS			Asistio
1015486209	EMMA SOFIA ROCHA			Asistio
N37666922029	JEILY NAOMI RODRIGUEZ			No asistio
1141724636	ISABEL SOFIA SOLER			Asistio
1145228860	KLEIMARY NAZARET SOSA			Asistio
1014314923	AURORA TORO			Asistio
1033122733	ALISSON MARIANA VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.

LOUDICA :

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.

TEMA :

Desarrolla ejercicios para fortalecer las capacidades "física - coordinativas" destrezas y habilidades en la iniciación gimnástica. (conduccion, pase y resepcion - en juegos sencillos de conjunto), fortalecimiento muscular (autocarga), ejrcicios pedagogicos (vertical - parada de manos), ejercicios de elongacion muscular

SUBTEMAS :

Afianza la fuerza corporal y realiza la fundamentación de ejercicios basicos. realiza actividades relacionadas con: habilidades y destrezas para la conduccion, pase y resepcion. Memoria corporal (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo y del otro - manejo de conflictos ~ . Actividades lúdicas: "ponchados a 4 zonas" . Destrezas y habilidades gimnasticas " vertical".

IMPLEMENTACION :

Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - colchonetas, superficies inclinadas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de actividad física. 1. Movilidad articular (estatica) y Activación corporal (memoria corporal: aperturas y cierres). 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.- 3. actividad lúdica de entrada: "Ponchados a 4 zonas": Materiales: 1. platos o conos, 2. pelota plastica. Organización: Los participantes se dividen en 2 equipos, ubicados a cada lado de las zonas de juego Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran ponchar a sus compañeros ubicados en la zona contraria, cada uno de los jugadores que sea ponchado se ubicara atras de la zona de sus dversario desde donde intentaran poncharlos, gana el equipo que al final del tiempo (4 minutos) cuente con mas jugadores en su propio terreno sin haber sido ponchados por sus rivales de juego.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad No 1: Desplazamientos por equipo variando la organizacion, desde fila, hilera, trasnportando la sog a (cambiando la forma de desplazarse " en un pie, el otro, dos pies simultaneo, en cabileo, etc. Los (as) estudiantes : realizaran carreras de relevos sobre aros, conos, platos (etc.) transportando el balon o pelota desde difrentes segmentos corporales enseguida realizaran sobre colchoneta las destrezas basicas de Gimnasia artisitica solicitadas por el formador (Roll adelante, lateral, patada de potrillo, arco dorsal y facial), Actividad No 2: "Componente Psico- social" El cuerpo como primer territorio de derechos; por medio de juegos "Juego congelados bajo tierra", pasar por debajo de los compañeros que han sido congelados para liberarlos, (Variante) pasar por el lado haciendo zig - zag los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro. Actividad No 3: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia de piso o artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), ejercicios pedagogicos (Destreza: vertical; mosquito: apoyo y equilibrio del cuerpo en tres bases o apoyos; cabeza y manos; posicion vertical de cabeza. Actividad No 4: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero. Actividad No 5: actividades de flexo - elasticidad corporal.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran la psosicion "mosquito" con el apoyo de uno o dos compañeros o apoyandose en una pared o muro: adelante y atrás simultaneo agrupado): 1. posición inicial. 2. apoyo de manos. 3 apoyo de cabeza, 4. tension corporal y equilibrio, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos.

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento Final: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los niños mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación. TIEMPO 20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141725014	CARMEN LUCIA MADERA			Asistio
1141725091	EMILY NATHALIA MARTINEZ			Asistio
202320112019	ASHLY VALENTINA MILANO			Asistio
1022449423	VALERY SCARLETT MENDOZA			Asistio
1014313630	VIOLETTA OLIVERA			Asistio
1115954371	ZAHIRA RAMOS			Asistio
1015486209	EMMA SOFIA ROCHA			Asistio
N37666922029	JEILY NAOMI RODRIGUEZ			Asistio
1141724636	ISABEL SOFIA SOLER			No asistio
1145228860	KLEIMARY NAZARET SOSA			Asistio
1014314923	AURORA TORO			Asistio
1033122733	ALISSON MARIANA VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.

LUDICA :

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.

TEMA :

Promueve movimientos que hacen parte de la iniciación a la gimnasia fortaleciendo su ejecución.. (conduccion, pase y resepcion - en juegos sencillos de conjunto), fortalecimiento muscular (autocarga), ejrcicios pedagogicos (vertical - parada de manos), el cuerpo como territorio, ejercicios de elongacion muscular

SUBTEMAS :

Fortalece e identifica la fuerza, como capacidad fundamental en la realización de elementos de fundamentacion de la gimnasia artisitica o de suelo. . realiza actividades relacionadas con: habilidades y destrezas para la conduccion, pase y resepcion. Memoria corporal (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo y del otro ~ El cuerpo como primer territorio de derechos. Actividades lúdicas: "ponchados a 4 zonas" . Destrezas y habilidades gimnasticas " vertical".

IMPLEMENTACION :

Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - colchonetas, superficies inclinadas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de Actividad fisica. 1. Movilidad articular (estatica) y Activación corporal (memoria corporal: aperturas y cierres). 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.- 3. actividad lúdica de entrada:"Ven con migo o vete" Materiales: 1. platos o conos, Organización: Los participantes se ubican en forma circular
Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran llegar primero al lugar de partida, segun la instruccion que reciban por parte del estudiante seleccionado para iniciar el juego. estara a slavo los estudiantes que lleguen primero al lugar de partida, el ultimo tomara el lugar del iniciador del juego.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad No 1: Desplazamientos por equipo variando la organizacion, desde fila, hilera, trasnportando la sogas (cambiando la forma de desplazarse " en un pie, el otro, dos pies simultaneo, en cabileo, etc. Los (as) estudiantes : realizaran carreras de relevos sobre aros, conos, platos (etc.) transportando el balon o pelota desde difrentes segmentos corporales enseguida realizaran sobre colchoneta las destrezas basicas de Gimnasia artisitica solicitadas por el formador (Roll adelante, lateral, patada de potrillo, arco dorsal y facial), Actividad No 2: "Componente Psico- social" resolicion de conflictos; por medio de juegos "Juego: los diez pases orientados", pasar la pelota a los compañeros (con petos de colores) intentando hacerlo 10 veces, sin que sus compañeros de juego logren arrebatarle s la pelota para realizar los 10 pases, ganara punto el quipo que primero lo logre. los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro durante el desarrollo dl juego. Actividad No 3: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia de piso o artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), ejercicios pedagogicos (Destreza: vertical; mosquito: apoyo y equilibrio del cuerpo en tres bases o apoyos; cabeza y manos; posicion vertical de cabeza. Actividad No 4: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero. Actividad No 5: actividades de flexo - elasticidad corporal.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran la psosicion "mosquito" con el apoyo de uno o dos compañeros o apoyandose en una pared o muro: adelante y atrás simultaneo agrupado): 1. posición inicial. 2. apoyo de manos. 3 apoyo de cabeza, 4. tension corporal y equilibrio, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos.

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento Final: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los niños mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación. TIEMPO 20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141725014	CARMEN LUCIA MADERA			Asistio
1141725091	EMILY NATHALIA MARTINEZ			Asistio
202320112019	ASHLY VALENTINA MILANO			Asistio
1022449423	VALERY SCARLETT MENDOZA			Asistio
1014313630	VIOLETTA OLIVERA			Asistio
1115954371	ZAHIRA RAMOS			Asistio
1015486209	EMMA SOFIA ROCHA			Asistio
N37666922029	JEILY NAOMI RODRIGUEZ			Asistio
1145228860	KLEIMARY NAZARET SOSA			Asistio
1014314923	AURORA TORO			Asistio
1033122733	ALISSON MARIANA VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.

LUDICA :

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.

TEMA :

Desarrolla ejercicios para fortalecer las capacidades "fisica - coordinativas" destrezas y habilidades en la iniciación gimnástica. (conduccion, pase y resepcion - en juegos sencillos de conjunto), fortalecimiento muscular (autocarga), ejrcicios pedagogicos (vertical - parada de manos), el cuerpo como territorio, ejercicios de elongacion muscular.

SUBTEMAS :

Afianza la fuerza corporal y realiza la fundamentación de ejercicios en la modalidad de gimnasia de suelo. realiza actividades relacionadas con: habilidades y destrezas para la conduccion, pase y resepcion. ejercicios de espejo (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo y del otro ~ , resolucion de conflictos. Actividades lúdicas: "ponchados a 4 zonas" . Destrezas y habilidades gimnasticas " vertical".

IMPLEMENTACION :

Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - pelotas de tenis, colchonetas, superficies inclinadas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de Gimnasia. 1. Movilidad articular (estatica) y Activación corporal (memoria corporal: aperturas y cierres). 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.- 3. actividad lúdica de entrada: "Ponchados a 4 zonas": Materiales: 1. platos o conos, 2. pelota plastica. Organización: Los participantes se dividen en 2 equipos, ubicados a cada lado de las zonas de juego Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran ponchar a sus compañeros ubicados en la zona contraria, cada uno de los jugadores que sea ponchado se ubicara atras de la zona de sus dversario desde donde intentaran poncharlos, gana el equipo que al final del tiempo (4 minutos) cuente con mas jugadores en su propio terreno sin haber sido ponchados por sus rivales de juego.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" Resolucion de conflictos; por medio de juegos "Juego congelados bajo tierra", pasar por debajo de los compañeros que han sido congelados para liberarlos, (Variante) pasar por el lado haciendo zig - zag los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro. Actividad No 2: los afectos y la construccion del cuepo; por medio de juegos " persecucion en cadena", pasar por arriba de los compañeros (salto del botellon), pasar por debajo de los compañeros, pasar por el lado haciendo zig - zag los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro (a). Actividad No 3: juego pre - deportivo:Guerra entre lineas con 4 - 6 balones de caucho. Actividad No 4: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia de piso o artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), ejercicios pedagogicos (Destreza: vertical; mosquito: apoyo y equilibrio del cuerpo en tres bases o apoyos; cabeza y manos; posicion vertical de cabeza. Actividad No 5: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran la posicion "mosquito" con el apoyo de uno o dos compañeros o apoyandose en una pared o muro: adelante y atrás simultaneo agrupado): 1. posición inicial. 2. apoyo de manos. 3 apoyo de cabeza, 4. tension corporal y equilibrio, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos.

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento Final: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los (as) estudiantes mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación.
TIEMPO
20 Minutos
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. NACIONES UNIDAS			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141725014	CARMEN LUCIA MADERA			Asistio
1141725091	EMILY NATHALIA MARTINEZ			Asistio
202320112019	ASHLY VALENTINA MILANO			Asistio
1022449423	VALERY SCARLETT MENDOZA			Asistio
1014313630	VIOLETTA OLIVERA			Asistio
1115954371	ZAHIRA RAMOS			Asistio
1015486209	EMMA SOFIA ROCHA			Asistio
N37666922029	JEILY NAOMI RODRIGUEZ			Asistio
1145228860	KLEIMARY NAZARET SOSA			Asistio
1014314923	AURORA TORO			Asistio
1033122733	ALISSON MARIANA VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer mi cuerpo (capacidades condicionales y esquema corporal), en pro de tener un mejor desempeño en la realización de elementos gimnásticos

COGNITIVA :

Comprender la gimnasia como una alternativa para la iniciación deportiva y el mejoramiento de las habilidades físicas ycoordinativas.

PSICOSOCIAL :

Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.

LUDICA :

Desarrollo mi independencia segmentaria y las capacidades coordinativas mediante la practica de actividades ludicas y juegos cooperativos.

TEMA :

Fortalecer la fundamentacion tecnica basica, mediante una presentacion corta evidenciando los elementos de gimnasia practicados hasta el momento.

SUBTEMAS :

Actividades de entrada, "Componente Psico- social" resolucion de conflictos por medio de juegos, capacidades condicionales y esquema corporal, elementos básicos de gimnasia trabajados hasta el momento.

IMPLEMENTACION :

Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas, colchonetas, superficies inclinadas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de Gimnasia. 1. Activación y Movilidad articular. 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, galope. 3. actividad lúdica de entrada: lleva con aros, ejecutado de forma individual, parejas, trios y grupos; variando espacio y formas de desplazamiento. los NNJA se distribuiran en el espacio delimitado, el formador tendra en sus manos 20 aros, los cuales intentara colocarselos en el cuerpo a los NNJA, ellos corran para no dejarse atrapar; los que son atrapados tomara el aro en sus manos e intentaran colocarselo a otro (a) compañero (a). Ganara un punto aquel NNJA que no se deje atrapar durante los 2 minutos de duracion. Nota: se escogera dos , tres NNJA para continuar el juego.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" resolucion de conflictos; Cada uno de los niños (as) contara con un aro el cual lo harán pasar por los distintos segmentos corporales propios y de su compañero (a)" Independencia segmentaria" (+. concienciando los diferentes segmentos corporales y sus posibles movimientos a realizar. "flexion, extension, rotacion". ubicados en hileras, tomados de las manos hacer pasar el aro desde el inicio de la hilera hasta el final, sin soltarse las manos, variando la forma de ingreso y salida. Actividad No 2: Desarrollo de relevos individuales y colectivos (salidas: baja y alta). Los (as) estudiantes se ubicaran en hilera, ubicados en hilera: comenzaran realizando desplazamientos trotando, corriendo, realizando combinaciones sobre aros, desplazamientos sobre sogas; enseguida saltarán por encima de obstáculos, conos, platos (etc.). Actividad No 3: Actividades y ejercicios corporales de tension - distension (fuerza): cargas, empujes, agarres. Fuerza abdominal . brazos. Actividad No 4: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), flexiones - extensiones; Split, spagat, vela, canoa, rollo adelante y Atras agrupado, patada de caballo etc. Actividad No 5: Juego de Estiramiento: saludo al sol.

TIEMPO
20 MINUTOS,(componente psicosocial, 40 MINUTOS(componente tecnico)

RETO :

ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran: I. Rodamientos adelante (rollo adelante y atras agrupado): 1. posición inicial, 2. ascensor, 3. apoyo de manos - mentón al pecho - semi extensión de rodillas, 4. rodamiento, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos. sobre la superficie inclinada, II. Realizaran el salto del pescadito corto con la ayuda de la superficie inclinada.ganara punto los NN que logren ejecutar los ejercicios en el tiempo estipulado, respetando el orden y las indicaciones dadas.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos Finales: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior y superior, haciendo incapie en los ejercicios practicados en las clases anteriores. Retroalimentación: Escuchar a los niños (as) mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la sesion de clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación. TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (NACIONES UNIDAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer mi cuerpo (capacidades condicionales y esquema corporal), en pro de tener un mejor desempeño en la realización de elementos gimnásticos

COGNITIVA :

Comprender la gimnasia como una alternativa para la iniciación deportiva y el mejoramiento de las habilidades físicas ycoordinativas.

PSICOSOCIAL :

Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.

LUDICA :

Desarrollo mi independencia segmentaria y las capacidades coordinativas mediante la practica de actividades ludicas y juegos cooperativos.

TEMA :

Fortalecer la fundamentacion tecnica basica, mediante una presentacion corta evidenciando los elementos de gimnasia practicados hasta el momento.

SUBTEMAS :

Elementos básicos: Roll adelante , media luna, rueda lateral, vertical de cabeza, vertical de manos, arco - arco a pasar; enlaces: saltos obligatorios, Split, spagat, vela, desplazamientos dinámicos, etc. tema componente Psicosocial, juego cooperativo, ejercicios de fortalecimiento y flexo - elasticidad.

IMPLEMENTACION :

Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas, colchonetas, superficies inclinadas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de Gimnasia. 1. Activación y Movilidad articular. 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, galope. 3. actividad lúdica de entrada: lleva con sogas, ejecutado de forma individual, parejas, trios y grupos; variando espacio y formas de desplazamiento. los NNJA se distribuiran en el espacio delimitado, el formador tendra en sus manos 20 cuerdas individuales, los cuales intentara colocarselos en el cuerpo a los NNJA, ellos corran para no dejarse atrapar; los que son atrapados tomaran la soga (cuerda de salto) en sus manos e intentaran colocarselo a otro (a) compañero (a). Ganara un punto aquel NNJA que no se deje atrapar durante los 2 minutos de duracion. Nota: se escogeran dos , tres NNJA para continuar el juego.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" Resolucion de conflictos"; Cada uno de los niños (as) contarán con un aro el cual lo harán pasar por los distintos segmentos corporales propios y de su compañero (a)" Independencia segmentaria" (+. concienciando los diferentes segmentos corporales y sus posibles movimientos a realizar. "flexion, extencion, rotacion". ubicados en hileras, tomados de las manos hacer pasar el aro desde el inicio de la hilera hasta el final, sin soltarse las manos, variando la forma de ingreso y salida. Actividad No 2: Desarrollo de relevos individuales y colectivos (salidas: baja y alta). Los (as) estudiantes se ubicaran en hilera, ubicados en hilera: comenzaran realizando desplazamientos trotando, corriendo, realizando combinaciones sobre aros, desplazamientos sobre sogas; enseguida saltarán por encima de obstáculos, conos, platos (etc.). Actividad No 3: Actividades y ejercicios corporales de tension - distencion (fuerza): cargas, empujes, agarres. Fuerza abdominal . brazos. Actividad No 4: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), flexiones - extensiones; Split, spagat, vela, canoa, rollo adelante y Atras agrupado, patada de caballo etc. Actividad No 5: Juego de Estiramiento: saludo al sol.

TIEMPO
20 MINUTOS,(componente psicosocial, 40 MINUTOS(componente tecnico, Ludico y cognitivo)

RETO :

ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran: I. Rodamientos adelante (rollo adelante y atras agrupado): 1. posición inicial, 2. ascensor, 3. apoyo de manos - mentón al pecho - semi extensión de rodillas, 4. rodamiento, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos. sobre la superficie inclinada, II. Realizaran el salto del pescadito corto con la ayuda de la superficie inclinada.ganara punto los NN que logren ejecutar los ejercicios en el tiempo estipulado, respetando el orden y las indicaciones dadas.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramientos Finales: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior y superior, haciendo incapie en los ejercicios practicados en las clases anteriores. Retroalimentación: Escuchar a los niños (as) mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la sesion de clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación. TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (JAIRO ANIBAL NIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explora formas básicas del movimiento: rodamientos y posiciones invertidas iniciales			
COGNITIVA : Utiliza la observación y la práctica constante (repetición deliberada) como medio de comprensión y aprendizaje durante las sesiones de gimnasia artística, modalidad suelo.			
PSICOSOCIAL : Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.			
LUDICA : Explorar, vivenciar y reconocer las habilidades y destrezas básicas del movimiento por medio de actividades lúdicas, formas jugadas y juegos derivados de la gimnasia.			
TEMA : Estructura del calentamiento, Juego predeportivo: relevos en grupo (formación hilera), componentes básicos de la gimnasia artística “modalidad suelo”, ejercicios para el fortalecimiento del tren superior, ejercicios de flexo elasticidad.			
SUBTEMAS : Estructura del calentamiento, Juego predeportivo: relevos en grupo (formación hilera), componentes básicos de la gimnasia artística “modalidad suelo”, ejercicios para el fortalecimiento del tren superior, ejercicios de flexo elasticidad.			
IMPLEMENTACION : Platos, conos, sogas, colchonetas, planos inclinados, trampolín.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Movimiento articular: elevaciones, descensos, rotaciones, circunducciones de las distintas articulaciones, realizada de forma ascendente. Calentamiento General: Desplazamientos: I. 1. Caminata en puntas. 2. Caminata en talones 3. Alternado “Caballito” 4. Laterales (payasitos) aplaudiendo arriba con brazos extendidos 5. Carioca. 6. Perrito elevando la cadera, piernas extendidas 7. Cangrejo, cuatro apoyos, desplazamiento ventral. 8. Salto profundo de rana II. 1. En posición Cangrejo ubicar un plato en su abdomen y desplazarse sin que se caiga. 2. En posición perro ubicar un plato en su espalda y desplazarse sin que se caiga. Calentamiento especifico: 1. Desplazarse por encima de la soga, lado a lado con un pie, dos pies, girando, (etc.) 2. Por parejas desplazarse sobre la colchoneta en posición carretilla. 3. Fase de estiramiento, Realización de ejercicios de elongación muscular; estático y dinámico 4. Actividad Lúdica: (Mini – competencia) Ponchados a dos líneas. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo de la fuerza “tren superior” Rutina de ejercicios para la obtención, mantenimiento y mejora de la fuerza. 1. Apertura de brazos a la altura de hombros, ir reduciendo – aumentando el espacio, 6 repeticiones. 2. Desde posición sentados, elevar glúteos y sin tocar el piso, tocar con una mano la rodilla, 10 repeticiones. 3. Bíceps – pecho, con apoyo en pared. 15 repeticiones. 4. Tríceps desde sentado con piernas flexionadas – extendidas, 10 repeticiones. 5. Desde posición decúbito prono- cubito dorsal, apoyar antebrazo luego palma de mano, alternar, 10 repeticiones. 6. En la posición de cubito prono – dorsal (boca abajo), desplazarse 30 centímetro lateralmente, 10 repeticiones. 7. Flexión de codo desde rodillada (flexión militar femenina), 10 repeticiones 8. Realizar una flexión de codo profunda, se toma en cuenta tiempo de duración (resistencia isométrica). 9. Estiramientos específicos tren superior. Desarrollo de habilidades y destrezas (Elementos)sobre su eje transversal: 1. Canoa, 2. Vertical de cabeza “Mosquito” posición en tres apoyos. 3. Vertical de cabeza con elevación de piernas. 4. Vertical de manos (patada de potro) 5. Vertical de manos con apoyo en superficie inclinada TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Los NNJA Ejecutaran con ayuda de sus compañeros (as) (tríos o parejas) ubicados en la superficie inclinada los rodamientos: anterior agrupado, extendido spagat; posterior agrupado, extendido, por parejas o tríos, se realizará por orden; corrigiendo las posibles “fallas” evidenciadas en su práctica “apoyo en cabeza, extensión de segmentos corporales”. TIEMPO 10 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Ejercicios de tensión – distención con sogas. 2. Coordinación dinámica general, salto continuo, (3 minutos) 3. Desarrollo de la flexo elasticidad con ayuda de la soga. 4. Retroalimentación sobre el desarrollo de los objetivos inmediatos de la sesión practica de Gimnasia artística, modalidad piso. “componente psicosocial, técnico, lúdico”
TIEMPO
20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JAIRO ANIBAL NIÑO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141721501	ANGELICA PAOLA ALVAREZ			Asistio
1206219430	EMILY BENAVIDES			Asistio
1059604826	ANYI CAMILA CHOCUE			Asistio
1051676347	DAYANA MICHEL CORTEZ			Asistio
1141722648	SARA MARIA CUERVO			Asistio
1015465701	SARA VALENTINA DE LA ROSA			Asistio
1100086365	AMANDA SOFIA GARCIA			Asistio
1141722316	LAURA SOFIA HERNANDEZ			Asistio
N37665722952	FABIANA GABRIELA HERNANDEZ			Asistio
1014281067	MARIA PAZ LOPEZ			Asistio
1141722185	KAREN VALERIA MARTINEZ			Asistio
1141722730	SARA LORENA POVEDA			Asistio
7105861	NOHEYSIS CRISODIBETH ROJAS			Asistio
1028029275	ISIS ARIANNA RUIZ			Asistio
1028406082	MARIA VICTORIA URREGO			Asistio
1014286168	BRITTANY EMILY VILLARRAGA			Asistio
7885923	PAOLA ISABELLA ROMERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (JAIRO ANIBAL NIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrolla habilidades físicas condicionales y coordinativas, mediante la práctica de los fundamentos técnicos de la gimnasia artística modalidad suelo.			
COGNITIVA : Utiliza la observación y la práctica constante (repetición deliberada) como medio para desarrollar sus habilidades y destrezas físicas y deportivas relacionadas con la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.			
LUDICA : Explorar, vivenciar y reconocer las habilidades y destrezas básicas del movimiento por medio de actividades lúdicas, formas jugadas y juegos predeportivos derivados de la gimnasia.			
TEMA : Estructura del calentamiento, Juego predeportivo:” vóley globo”, posiciones invertidas iniciales “vertical de manos”, ejercicios para el fortalecimiento de Core y región dorsal y lumbar, ejercicios de flexo elasticidad.			
SUBTEMAS : Estructura del calentamiento, Juego predeportivo:” vóley globo”, posiciones invertidas iniciales “vertical de manos”, ejercicios para el fortalecimiento de Core y región dorsal y lumbar, ejercicios de flexo elasticidad.			
IMPLEMENTACION : Platos, conos, aros, colchonetas, planos inclinados, trampolín, sogas.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Calentamiento: Movimiento articular: elevaciones, descensos, rotaciones, circunducciones de las distintas articulaciones, realizada de forma ascendente. Calentamiento General: Desplazamientos: I. 1. Laterales aplaudiendo arriba con brazos extendidos 2. Carioca. 3. Perrito elevando la cadera, piernas extendidas 4. Cangrejo 5. Salto profundo de rana II. 1. En posición Cangrejo “cubito abdominal” ubicar un plato en su abdomen y desplazarse sin que se caiga. 2. En posición perro “cubito dorsal” ubicar un plato en su espalda y desplazarse sin que se caiga. Calentamiento específico: 1. Desplazarse por encima de la escalera de coordinación, lado a lado con un pie, dos pies, girando, (etc.) 3. Por parejas desplazarse sobre la colchoneta rollos laterales, realizando saltos sobre el que gira. 4. Fase de estiramiento, Realización de ejercicios de elongación muscular; estático y dinámico 5. Actividad Lúdica: vóley globo. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Rutina de ejercicios para la obtención, mantenimiento y mejora de la fuerza abdominal, dorsal y lumbar. 1. abdominal básica, 20 repeticiones 2. tijeras laterales, 15 repeticiones C/U 3. Asensos y desensos con carga “compañero”. 4. Fuerza dorsal – asistidas, 10 repeticiones. 5. Tijera, alternar, 10 repeticiones. 6. Fuerza dorsal ejercicio autónomo, 20 repeticiones 7. Imitación bicicleta, 30 segundos, 5 repeticiones. II. Posiciones invertidas “Invertida de cabeza”. 1. Cadena cinemática “vertical” 2. Vertical de manos autonoma, con asistencia del (los)compañero (s) 3. Juego “al rescate de la gran muralla china”. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Ejecutar vertical de manos de forma asistida por sus compañeros (as) “tríos”. Siguiendo los parámetros técnicos practicados en la sesión. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Ejercicios de tensión – distensión. 2. Coordinación dinámica general, saltos obligatorios: spagat (ruso), Split, (etc.) 3. Desarrollo de la flexo elasticidad con ayuda de la sog a. 4. Retroalimentación sobre el desarrollo de los objetivos inmediatos de la sesión practica de Gimnasia artística, modalidad piso. “componente psicosocial, técnico, lúdico”. TIEMPO 20 MINUTOS			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JAIRO ANIBAL NIÑO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141721501	ANGELICA PAOLA ALVAREZ			No asistio
1206219430	EMILY BENAVIDES			Asistio
1059604826	ANYI CAMILA CHOCUE			Asistio
1051676347	DAYANA MICHEL CORTEZ			No asistio
1141722648	SARA MARIA CUERVO			Asistio
1015465701	SARA VALENTINA DE LA ROSA			Asistio
1100086365	AMANDA SOFIA GARCIA			Asistio
1141722316	LAURA SOFIA HERNANDEZ			Asistio
N37665722952	FABIANA GABRIELA HERNANDEZ			Asistio
1014281067	MARIA PAZ LOPEZ			Asistio
1141722185	KAREN VALERIA MARTINEZ			Asistio
1141722730	SARA LORENA POVEDA			Asistio
7105861	NOHEYSIS CRISODIBETH ROJAS			Asistio
1028029275	ISIS ARIANNA RUIZ			Asistio
1028406082	MARIA VICTORIA URREGO			Asistio
1014286168	BRITTANY EMILY VILLARRAGA			Asistio
7885923	PAOLA ISABELLA ROMERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (JAIRO ANIBAL NIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollo habilidades físicas condicionales, coordinativas y técnicas, mediante la práctica de los fundamentos de la gimnasia artística modalidad suelo.			
COGNITIVA : Utiliza la observación y la práctica constante (repetición deliberada) como medio para desarrollar sus habilidades y destrezas físicas y deportivas relacionadas con la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.			
LUDICA : Explorar, vivenciar y reconocer las habilidades y destrezas básicas del movimiento por medio de actividades lúdicas, formas jugadas y juegos derivados de la gimnasia.			
TEMA : Elementos técnicos: vertical de cabeza (mosquito), vertical de manos, posiciones específicas, capacidades físicas “Fuerza – flexibilidad.			
SUBTEMAS : Elementos de flexibilidad, posturas, saltos obligatorios (agrupado, extendido, spagat, Con giro), Juego introductorio resolución de conflictos “el derrumbe de la muralla”			
IMPLEMENTACION : Platos, conos, aros, colchonetas, planos inclinados, cajón sueco.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Calentamiento: Movimiento articular: elevaciones, descensos, rotaciones, circunducciones de las distintas articulaciones, realizada de forma ascendente. Calentamiento General: I. Desplazamientos. Fortalecimiento muscular 1. En posición Cangrejo “cubito abdominal” ubicar un plato en su abdomen y desplazarse sin que se caiga. 2. En posición perro “cubito dorsal” ubicar un plato en su espalda y desplazarse sin que se caiga. 3. Carretilla, desde apoyo femoral 4. Carretilla desde apoyo Calentamiento específico: 1. Desplazarse por encima de la sogá, lado a lado con un pie, dos pies, girando, (etc.) 2. Por parejas desplazarse sobre la colchoneta en cargues (parejas, tríos, cuartetos, quintetos). 3. Fase de estiramiento, Realización de ejercicios de elongación muscular; estático y dinámico 4. Actividad Lúdica: Piedra, papel y tijera dinámico. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desarrollo de la fuerza “tren inferior” 1.Rutina de ejercicios para la obtención, mantenimiento y mejora de la fuerza. 1. Sentadilla básica, 20 repeticiones 2. Sentadilla con una pierna, 15 repeticiones C/U 3. Asensos y desensos con carga “compañero”. 4. Tríceps desde sentado con piernas flexionadas – extendidas, 10 repeticiones. 5. Tijera, alternar, 10 repeticiones. 6. Flexión de codo desde rodillada (flexión militar femenina), 10 repeticiones 7. Imitación bicicleta, 30 segundos, 5 repeticiones. 8. Desarrollo de ejercicios básicos para la fundamentación técnica de la posición invertida “3 apoyos”. Posiciones invertidas 1. Mosquito 5 apoyos 2. Mosquito 3 apoyos, con asistencia del (los)compañero (s) 3. Vertical de cabeza. 4. Vertical de manos con apoyo de los compañeros o superficie inclinada. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES 5. Ejecutar posición invertida (cabeza o manos) de forma autónoma, sobre superficie inclinada. Siguiendo los parámetros técnicos practicados en la sesión. TIEMPO 10 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Ejercicios de tensión – distensión. 2. Coordinación dinámica general, saltos obligatorios: spagat (ruso), Split, (etc.) 3. Desarrollo del flexo elasticidad con ayuda de la sogá. 4. Retroalimentación sobre el desarrollo de los objetivos inmediatos de la sesión practica de Gimnasia artística, modalidad piso. “componente psicosocial, técnico, lúdico”. TIEMPO 20 MINUTOS.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JAIRO ANIBAL NIÑO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141721501	ANGELICA PAOLA ALVAREZ			Asistio
1206219430	EMILY BENAVIDES			Asistio
1059604826	ANYI CAMILA CHOCUE			Asistio
1051676347	DAYANA MICHEL CORTEZ			Asistio
1141722648	SARA MARIA CUERVO			Asistio
1015465701	SARA VALENTINA DE LA ROSA			Asistio
1100086365	AMANDA SOFIA GARCIA			Asistio
1141722316	LAURA SOFIA HERNANDEZ			Asistio
N37665722952	FABIANA GABRIELA HERNANDEZ			Asistio
1014281067	MARIA PAZ LOPEZ			Asistio
1141722185	KAREN VALERIA MARTINEZ			Asistio
1141722730	SARA LORENA POVEDA			Asistio
7105861	NOHEYSIS CRISODIBETH ROJAS			Asistio
1028029275	ISIS ARIANNA RUIZ			Asistio
1028406082	MARIA VICTORIA URREGO			Asistio
1014286168	BRITTANY EMILY VILLARRAGA			Asistio
7885923	PAOLA ISABELLA ROMERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (JAIRO ANIBAL NIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.

LUDICA :

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.

TEMA :

Desarrolla ejercicios para fortalecer las capacidades "fisica - coordinativas" destrezas y habilidades en la iniciación gimnástica. (conduccion, pase y resepcion - en juegos sencillos de conjunto), fortalecimiento muscular (autocarga), ejrcicios pedagogicos (vertical - parada de manos), el cuerpo como territorio, ejercicios de elongacion muscular

SUBTEMAS :

Afianza la fuerza corporal y realiza la fundamentación de ejercicios basicos. realiza actividades relacionadas con: habilidades y destrezas para la conduccion, pase y resepcion. Memoria corporal (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo y del otro ~ manejo de conflictos. Actividades lúdicas: "ponchados a 4 zonas" . Destrezas y habilidades gimnasticas " vertical".

IMPLEMENTACION :

Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - colchonetas, superficies inclinadas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de actividad fisica. 1. Movilidad articular (estatica) y Activación corporal (memoria corporal: aperturas y cierres). 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.- 3. actividad lúdica de entrada: "Ponchados a 4 zonas": Materiales: 1. platos o conos, 2. pelota plastica. Organización: Los participantes se dividen en 2 equipos, ubicados a cada lado de las zonas de juego Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran ponchar a sus compañeros ubicados en la zona contraria, cada uno de los jugadores que sea ponchado se ubicara atras de la zona de sus dversario desde donde intentaran poncharlos, gana el equipo que al final del tiempo (4 minutos) cuente con mas jugadores en su propio terreno sin haber sido ponchados por sus rivales de juego.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad No 1: Desplazamientos por equipo variando la organizacion, desde fila, hilera, trasnportando la sog a (cambiando la forma de desplazarse " en un pie, el otro, dos pies simultaneo, en cabileo, etc. Los (as) estudiantes : realizaran carreras de relevos sobre aros, conos, platos (etc.) transportando el balon o pelota desde difrentes segmentos corporales enseguida realizaran sobre colchoneta las destrezas basicas de Gimnasia artisitica solicitadas por el formador (Roll adelante, lateral, patada de potrillo, arco dorsal y facial), Actividad No 2: "Componente Psico- social" El cuerpo como primer territorio de derechos; por medio de juegos "Juego congelados bajo tierra", pasar por debajo de los compañeros que han sido congelados para liberarlos, (Variante) pasar por el lado haciendo zig - zag los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro. Actividad No 3: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia de piso o artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), ejercicios pedagogicos (Destreza: vertical; mosquito: apoyo y equilibrio del cuerpo en tres bases o apoyos; cabeza y manos; posicion vertical de cabeza. Actividad No 4: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero. Actividad No 5: actividades de flexo - elasticidad corporal.

TIEMPO
70 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran la psosicion "mosquito" con el apoyo de uno o dos compañeros o apoyandose en una pared o muro: adelante y atrás simultaneo agrupado): 1. posición inicial. 2. apoyo de manos. 3 apoyo de cabeza, 4. tension corporal y equilibrio, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos.

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento Final: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los niños mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación. TIEMPO 20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JAIRO ANIBAL NIÑO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141721501	ANGELICA PAOLA ALVAREZ			Asistio
1206219430	EMILY BENAVIDES			Asistio
1059604826	ANYI CAMILA CHOCUE			Asistio
1051676347	DAYANA MICHEL CORTEZ			Asistio
1141722648	SARA MARIA CUERVO			Asistio
1015465701	SARA VALENTINA DE LA ROSA			Asistio
1100086365	AMANDA SOFIA GARCIA			Asistio
1141722316	LAURA SOFIA HERNANDEZ			Asistio
N37665722952	FABIANA GABRIELA HERNANDEZ			Asistio
1014281067	MARIA PAZ LOPEZ			Asistio
1141722185	KAREN VALERIA MARTINEZ			Asistio
1141722730	SARA LORENA POVEDA			Asistio
7105861	NOHEYSIS CRISODIBETH ROJAS			Asistio
1028029275	ISIS ARIANNA RUIZ			Asistio
1028406082	MARIA VICTORIA URREGO			Asistio
1014286168	BRITTANY EMILY VILLARRAGA			Asistio
7885923	PAOLA ISABELLA ROMERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (JAIRO ANIBAL NIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.
COGNITIVA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.
PSICOSOCIAL : Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.
LUDICA : Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.
TEMA : Promueve movimientos que hacen parte de la iniciación a la gimnasia fortaleciendo su ejecución.. (conduccion, pase y resepcion - en juegos sencillos de conjunto), fortalecimiento muscular (autocarga), ejrcicios pedagogicos (vertical - parada de manos), el cuerpo como territorio, ejercicios de elongacion muscular
SUBTEMAS : Fortalece e identifica la fuerza, como capacidad fundamental en la realización de elementos de fundamentacion de la gimnasia artisitica o de suelo. . realiza actividades relacionadas con: habilidades y destrezas para la conduccion, pase y resepcion. Memoria corporal (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo, resolucion de conflictos ~ El cuerpo como primer territorio de derechos. Actividades lúdicas: "ponchados a 4 zonas" . Destrezas y habilidades gimnasticas " vertical".
IMPLEMENTACION : Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - colchonetas, superficies inclinadas.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de Actividad fisica. 1. Movilidad articular (estatica) y Activación corporal (memoria corporal: aperturas y cierres). 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.- 3. actividad lúdica de entrada:"Ven con migo o vete" Materiales: 1. platos o conos, Organización: Los participantes se ubican en forma circular Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran llegar primero al lugar de partida, segun la instruccion que reciban por parte del estudiante seleccionado para iniciar el juego. estara a slavo los estudiantes que lleguen primero al lugar de partida, el ultimo tomara el lugar del iniciador del juego.
TIEMPO 20 Minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad No 1: Desplazamientos por equipo variando la organizacion, desde fila, hilera, trasnportando la sogas (cambiando la forma de desplazarse " en un pie, el otro, dos pies simultaneo, en cabileo, etc. Los (as) estudiantes : realizaran carreras de relevos sobre aros, conos, platos (etc.) transportando el balon o pelota desde difrentes segmentos corporales enseguida realizaran sobre colchoneta las destrezas basicas de Gimnasia artisitica solicitadas por el formador (Roll adelante, lateral, patada de potrillo, arco dorsal y facial), Actividad No 2: "Componente Psico- social" resolicion de conflictos; por medio de juegos "Juego: los diez pases orientados", pasar la pelota a los compañeros (con petos de colores) intentando hacerlo 10 veces, sin que sus compañeros de juego logren arrebatarle s la pelota para realizar los 10 pases, ganara punto el quipo que primero lo logre. los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro durante el desarrollo dl juego. Actividad No 3: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia de piso o artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), ejercicios pedagogicos (Destreza: vertical; mosquito: apoyo y equilibrio del cuerpo en tres bases o apoyos; cabeza y manos; posicion vertical de cabeza. Actividad No 4: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero. Actividad No 5: actividades de flexo - elasticidad corporal.
TIEMPO 70 Minutos
RETO : ACTIVIDADES Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran la psosicion "mosquito" con el apoyo de uno o dos compañeros o apoyandose en una pared o muro: adelante y atrás simultaneo agrupado): 1. posición inicial. 2. apoyo de manos. 3 apoyo de cabeza, 4. tension corporal y equilibrio, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos.
TIEMPO 10 Minutos

FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento Final: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los niños mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación. TIEMPO 20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JAIRO ANIBAL NIÑO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-22	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141721501	ANGELICA PAOLA ALVAREZ			Asistio
1206219430	EMILY BENAVIDES			Asistio
1059604826	ANYI CAMILA CHOCUE			Asistio
1051676347	DAYANA MICHEL CORTEZ			Asistio
1141722648	SARA MARIA CUERVO			Asistio
1015465701	SARA VALENTINA DE LA ROSA			Asistio
1100086365	AMANDA SOFIA GARCIA			Asistio
1141722316	LAURA SOFIA HERNANDEZ			Asistio
N37665722952	FABIANA GABRIELA HERNANDEZ			Asistio
1014281067	MARIA PAZ LOPEZ			Asistio
1141722185	KAREN VALERIA MARTINEZ			Asistio
1141722730	SARA LORENA POVEDA			Asistio
7105861	NOHEYSIS CRISODIBETH ROJAS			Asistio
1028029275	ISIS ARIANNA RUIZ			Asistio
1028406082	MARIA VICTORIA URREGO			Asistio
1014286168	BRITTANY EMILY VILLARRAGA			Asistio
7885923	PAOLA ISABELLA ROMERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (JAIRO ANIBAL NIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME		
3. FECHA:		2026-04-24	4. HORA:		Viernes,14:00:00,16:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:		GIMNASIA		6. N° DE SESIÓN:		17
7. LOCALIDAD:		Engativa		8. N° DE SEMANA:		9
8. ZONA:		2		9. CICLO:		
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO						
MOTRÍZ : Explorar formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos.						
COGNITIVA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.						
PSICOSOCIAL : Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.						
LUDICA : Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas.						
TEMA : Desarrolla ejercicios para fortalecer las capacidades "fisica - coordinativas" destrezas y habilidades en la iniciación gimnástica. (conduccion, pase y resepcion - en juegos sencillos de conjunto), fortalecimiento muscular (autocarga), ejrcicios pedagogicos (vertical - parada de manos), el cuerpo como territorio, ejercicios de elongacion muscular.						
SUBTEMAS : Afianza la fuerza corporal y realiza la fundamentación de ejercicios en la modalidad de gimnasia de suelo. realiza actividades relacionadas con: habilidades y destrezas para la conduccion, pase y resepcion. ejercicios de espejo (actividad dinámica). Reconocimiento de sí mismo y del otro ~ , resolucion de conflictos. Actividades lúdicas: "ponchados a 4 zonas" . Destrezas y habilidades gimnasticas " vertical".						
IMPLEMENTACION : Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas - pelotas de tenis, colchonetas, superficies inclinadas.						
FASES						
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de Gimnasia. 1. Movilidad articular (estatica) y Activación corporal (memoria corporal: aperturas y cierres). 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, caballito, etc.- 3. actividad lúdica de entrada: "Ponchados a 4 zonas": Materiales: 1. platos o conos, 2. pelota plastica. Organización: Los participantes se dividen en 2 equipos, ubicados a cada lado de las zonas de juego Desarrollo: El objetivo del juego es:los estudiantes intentaran ponchar a sus compañeros ubicados en la zona contraria, cada uno de los jugadores que sea ponchado se ubicara atras de la zona de sus dversario desde donde intentaran poncharlos, gana el equipo que al final del tiempo (4 minutos) cuente con mas jugadores en su propio terreno sin haber sido ponchados por sus rivales de juego. TIEMPO 20 Minutos						
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad No 1: "Componente Psico- social" Resolucion de conflictos; por medio de juegos "Juego congelados bajo tierra", pasar por debajo de los compañeros que han sido congelados para liberarlos, (Variante) pasar por el lado haciendo zig - zag los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro. Actividad No 2: los afectos y la construccion del cuepo; por medio de juegos " persecucion en cadena", pasar por arriba de los compañeros (salto del botellon), pasar por debajo de los compañeros, pasar por el lado haciendo zig - zag los (as) estudiantes observaran la importancia y valor del otro (a). Actividad No 3: juego pre - deportivo:Guerra entre lineas con 4 - 6 balones de caucho. Actividad No 4: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia de piso o artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), ejercicios pedagogicos (Destreza: vertical; mosquito: apoyo y equilibrio del cuerpo en tres bases o apoyos; cabeza y manos; posicion vertical de cabeza. Actividad No 5: Ejercicios para el fortalecimiento del tren superior: A) Planchas, apoyos verticales sobre pared, colchoneta o con la ayuda del compañero. TIEMPO 70 Minutos						
RETO : ACTIVIDADES Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran la posicion "mosquito" con el apoyo de uno o dos compañeros o apoyandose en una pared o muro: adelante y atrás simultaneo agrupado): 1. posición inicial. 2. apoyo de manos. 3 apoyo de cabeza, 4. tension corporal y equilibrio, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos. TIEMPO 10 Minutos						

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento Final: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior, superior, medio anterior y posterior. Retroalimentación: Escuchar a los (as) estudiantes mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación.

TIEMPO

20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. JAIRO ANIBAL NIÑO			Nombre Instructor: JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME	
2. Fecha:	2026-04-24	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,16:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141721501	ANGELICA PAOLA ALVAREZ			Asistio
1206219430	EMILY BENAVIDES			Asistio
1059604826	ANYI CAMILA CHOCUE			Asistio
1051676347	DAYANA MICHEL CORTEZ			Asistio
1141722648	SARA MARIA CUERVO			No asistio
1015465701	SARA VALENTINA DE LA ROSA			Asistio
1100086365	AMANDA SOFIA GARCIA			No asistio
1141722316	LAURA SOFIA HERNANDEZ			Asistio
N37665722952	FABIANA GABRIELA HERNANDEZ			Asistio
1014281067	MARIA PAZ LOPEZ			Asistio
1141722185	KAREN VALERIA MARTINEZ			Asistio
1141722730	SARA LORENA POVEDA			Asistio
7105861	NOHEYSIS CRISODIBETH ROJAS			Asistio
1028029275	ISIS ARIANNA RUIZ			Asistio
1028406082	MARIA VICTORIA URREGO			Asistio
1014286168	BRITTANY EMILY VILLARRAGA			Asistio
7885923	PAOLA ISABELLA ROMERO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NACIONES UNIDAS (IED) (JAIRO ANIBAL NIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JORGE ARMANDO NEUQUE GUATAME
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,16:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer mi cuerpo (capacidades condicionales y esquema corporal), en pro de tener un mejor desempeño en la realización de elementos gimnásticos

COGNITIVA :

Comprender la gimnasia como una alternativa para la iniciación deportiva y el mejoramiento de las habilidades físicas ycoordinativas.

PSICOSOCIAL :

Generar estrategias para la resolución pacífica de conflictos en el centro de interés por medio de actividades vivenciales que promuevan el dialogo y el respeto en los NNJA pertenecientes al centro de interés.

LUDICA :

Desarrollo mi independencia segmentaria y las capacidades coordinativas mediante la practica de actividades ludicas y juegos cooperativos.

TEMA :

Fortalecer la fundamentacion tecnica basica, mediante una presentacion corta evidenciando los elementos de gimnasia practicados hasta el momento.

SUBTEMAS :

Actividades de entrada, "Componente Psico- social" Resolucion de conflictos, por medio de juegos, capacidades condicionales y esquema corporal, elementos básicos de gimnasia trabajados hasta el momento.

IMPLEMENTACION :

Platos, conos, aros, petos, sogas, pelotas plásticas, colchonetas, superficies inclinadas.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Acogida - Bienvenida - Llamado Respectivo a lista - Exposición de los objetivos a tener en cuenta en la presente sesión del centro de interés. Dar a conocer las indicaciones y acuerdos para el desarrollo de las sesiones presenciales de Gimnasia. 1. Activación y Movilidad articular. 2. Desarrollo de desplazamientos: Trote frontal, lateral, posterior, elevación de talones al glúteo, elevación de rodillas, galope, variaciones de ritmo, galope. 3. actividad lúdica de entrada: lleva con aros, ejecutado de forma individual, parejas, trios y grupos; variando espacio y formas de desplazamiento. los NNJA se distribuiran en el espacio delimitado, el formador tendra en sus manos 20 aros, los cuales intentara colocarselos en el cuerpo a los NNJA, ellos corran para no dejarse atrapar; los que son atrapados tomara el aro en sus manos e intentaran colocarselo a otro (a) compañero (a). Ganara un punto aquel NNJA que no se deje atrapar durante los 2 minutos de duracion. Nota: se escogeran dos , tres NNJA para continuar el juego.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Actividad No 1: "Componente Psico- social" resolucion de conflictos; Cada uno de los niños (as) contaran con un aro el cual lo harán pasar por los distintos segmentos corporales propios y de su compañero (a)" Independencia segmentaria" (+. concienciando los diferentes segmentos corporales y sus posibles movimientos a realizar. "flexion, extencion, rotacion". ubicados en hileras, tomados de las manos hacer pasar el aro desde el inicio de la hilera hasta el final, sin soltarse las manos, variando la forma de ingreso y salida. Actividad No 2: Desarrollo de relevos individuales y colectivos (salidas: baja y alta). Los (as) estudiantes se ubicaran en hilera, ubicados en hilera: comenzaran realizando desplazamientos trotando, corriendo, realizando combinaciones sobre aros, desplazamientos sobre sogas; enseguida saltarán por encima de obstáculos, conos, platos (etc.). Actividad No 3: Actividades y ejercicios corporales de tension - distencion (fuerza): cargas, empujes, agarres. Fuerza abdominal . brazos. Actividad No 4: Desarrollo de actividades y juegos orientados hacia la experimentación motriz desde los rodamientos y posiciones básicas de la Gimnasia a manos libres (Gimnasia artística) daremos inicio realizando rodamientos sobre los ejes sagital y axial (rodamiento lateral, rodamiento anterior y posterior, posiciones básicas: inicio (salida), flexiones - extensiones; Split, spagat, vela, canoa, rollo adelante y Atras agrupado, patada de caballo etc. Actividad No 5: Juego de Estiramiento: saludo al sol.

TIEMPO
20 MINUTOS,(componente psicosocial, 40 MINUTOS(componente tecnico)

RETO :

ACTIVIDADES
Los (as) estudiantes ubicados frente a la colchoneta, realizaran: I. Rodamientos adelante (rollo adelante y atras agrupado): 1. posición inicial, 2. ascensor, 3. apoyo de manos - mentón al pecho - semi extensión de rodillas, 4. rodamiento, 5. finalización. Teniendo en cuenta realizarlo de forma dinamica, ejecutando los apoyos tecnicos propuestos. sobre la superficie inclinada, II. Realizaran el salto del pescadito corto con la ayuda de la superficie inclinada.ganara punto los NN que logren ejecutar los ejercicios en el tiempo estipulado, respetando el orden y las indicaciones dadas.

TIEMPO
10 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramientos Finales: desarrollo de ejercicios de contracción muscular relajación y estiramiento estático (isométrico): tren inferior y superior, haciendo incapié en los ejercicios practicados en las clases anteriores. Retroalimentación: Escuchar a los niños (as) mencionar los aspectos positivos y a mejorar en el desarrollo de la sesión de clase. Realizar un trabajo de reflexión con respecto tema psicosocial abordado. Recomendaciones: Recordar los acuerdos para la sesión de clase: indumentaria, autocuidado e hidratación.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria