



**IDRD**



# OBLIGACIÓN 2

## EVIDENCIA 1



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA GAITANA (IED) (LA GAITANA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS ENRIQUE NOVOA AGUDELO
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar habilidades coordinativas específicas del patinaje mediante ejercicios de alternancia rítmica, equilibrio dinámico y control postural, favoreciendo la adquisición progresiva de destrezas técnicas como empuje, trenzado y desplazamiento en curva.

COGNITIVA :

Fortalecer la comprensión técnica del movimiento, toma de decisiones en curva, lateralidad (pie derecho e izquierdo), anticipación motriz y resolución de situaciones durante el desplazamiento.

PSICOSOCIAL :

Promocionar la comunicación asertiva, el trabajo colaborativo y la regulación emocional (manejo de frustración, logro y motivación) durante situaciones de juego, reto y práctica técnica.

LUDICA :

Participar activa y motivadamente mediante ejercicios recreativos y desafíos técnicos que integren coordinación, ritmo, equilibrio y disfrute del aprendizaje.

TEMA :

Reconozco mi cuerpo, coordino mis movimientos y me desplazo con control y seguridad en patines.

SUBTEMAS :

ejercicios coordinativos, individualización segmentaria, ejercicios visomanuales y visopedicos. Ejercicios coordinativos aplicados al patinaje. Individualización segmentaria. Ejercicios visomanuales y visopedicos. Tipos de empuje en curva. Trenzados y desplazamientos técnicos.

IMPLEMENTACION :

Platillos, aros, conos, pito, cronometro, hidratación.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
Calentamiento estructurado 1. Movilidad articular próximo-distal Desde cuello hasta tobillos: o Cuello o Hombros o Codos o Muñecas y dedos o Cintura o Rodillas o Tobillos 2. Activación general o Trote suave en el puesto o desplazamiento controlado. o Movimientos coordinativos suaves. o Elevación progresiva de temperatura corporal. 3. Activación específica o Simulación de empuje sin patines. o Ejercicios de equilibrio unipodal. o Estiramiento general dinámico. Objetivo: preparar el cuerpo para el trabajo técnico en curva.

TIEMPO  
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
Iniciación a los tipos de empuje en curva Trabajo técnico progresivo: • Carrito en curva (pie derecho e izquierdo). • Carrito con trenzado. • Trenzado seguido (derecho e izquierdo). • Trenzado sostenido en ambos sentidos. • Trenzado hacia atrás. • Trenzado en 8. Evaluación de observación del formador: • Control de eje corporal. • Transferencia de peso. • Uso adecuado del pie interno y externo. • Coordinación brazo-pierna. • Seguridad y confianza.

TIEMPO  
65 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
“Reto de coordinación y resistencia mental” Desafío en parejas: • Saltos con cuerda iniciando en 5 repeticiones. • Progresión continua sin interrupciones. • Competencia amistosa durante 10 minutos. Se evalúa: • Resistencia. • Coordinación. • Fortaleza mental. • Actitud frente al error. • Respeto y compañerismo. Mensaje motivacional: Descubrimos de qué somos capaces cuando retamos nuestros propios límites.

TIEMPO  
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES  
Vuelta a la calma • Disminución progresiva del ritmo. • Ejercicios respiratorios. • Estiramiento general de todos los segmentos corporales. • Reflexión breve: • ¿Qué ejercicio fue más difícil? • ¿Qué debo mejorar? • ¿Cómo me sentí durante el reto?

TIEMPO  
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: CARLOS ENRIQUE NOVOA AGUDELO	
2. Fecha:	2026-02-18	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
5890396	LUIS MIGUEL CARDOZO			Asistio
1104432082	ANDRES DAVID PEREZ			Asistio
1233917671	DANIELIS LUCIA BULA			Asistio
1019115530	EVELIN SOPHIA CUCUMA			Asistio
1081821437	FLOR ESTEFANIA CONTRERAS			Asistio
1031834042	YULIETH VANESSA LARIOS			Asistio
1062682758	JAIR DAVID DORIA			Asistio
1015452193	DYLAN VARGAS			Asistio
1121306558	YORIANNY ABIGAIL ORTIZ			Asistio
1031829132	VALERY MORENO			Asistio
1083016849	SARA LAUDITH VALENCIA			Asistio
1110580148	ANA MARIA HUERFANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA GAITANA (IED) (LA GAITANA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS ENRIQUE NOVOA AGUDELO
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar habilidades coordinativas específicas del patinaje mediante ejercicios de alternancia rítmica, equilibrio dinámico y control postural, favoreciendo la adquisición progresiva de destrezas técnicas como empuje, trenzado y desplazamiento en curva.

COGNITIVA :

Fortalecer la comprensión técnica del movimiento, toma de decisiones en curva, lateralidad (pie derecho e izquierdo), anticipación motriz y resolución de situaciones durante el desplazamiento.

PSICOSOCIAL :

Promocionar la comunicación asertiva, el trabajo colaborativo y la regulación emocional (manejo de frustración, logro y motivación) durante situaciones de juego, reto y práctica técnica.

LUDICA :

Participar activa y motivadamente mediante ejercicios recreativos y desafíos técnicos que integren coordinación, ritmo, equilibrio y disfrute del aprendizaje.

TEMA :

Reconozco mi cuerpo, coordino mis movimientos y me desplazo con control y seguridad en patines.

SUBTEMAS :

ejercicios coordinativos, individualización segmentaria, ejercicios visomanuales y visopedicos. Ejercicios coordinativos aplicados al patinaje. Individualización segmentaria. Ejercicios visomanuales y visopedicos. Tipos de empuje en curva. Trenzados y desplazamientos técnicos.

IMPLEMENTACION :

Platillos, aros, conos, pito, cronometro, hidratación.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
Calentamiento estructurado 1. Movilidad articular próximo-distal Desde cuello hasta tobillos: o Cuello o Hombros o Codos o Muñecas y dedos o Cintura o Rodillas o Tobillos 2. Activación general o Trote suave en el puesto o desplazamiento controlado. o Movimientos coordinativos suaves. o Elevación progresiva de temperatura corporal. 3. Activación específica o Simulación de empuje sin patines. o Ejercicios de equilibrio unipodal. o Estiramiento general dinámico. Objetivo: preparar el cuerpo para el trabajo técnico en curva.

TIEMPO  
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
Iniciación a los tipos de empuje en curva Trabajo técnico progresivo: • Carrito en curva (pie derecho e izquierdo). • Carrito con trenzado. • Trenzado seguido (derecho e izquierdo). • Trenzado sostenido en ambos sentidos. • Trenzado hacia atrás. • Trenzado en 8. Evaluación observación del formador: • Control de eje corporal. • Transferencia de peso. • Uso adecuado del pie interno y externo. • Coordinación brazo-pierna. • Seguridad y confianza.

TIEMPO  
65 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
“Reto de coordinación y resistencia mental” Desafío en parejas: • Saltos con cuerda iniciando en 5 repeticiones. • Progresión continua sin interrupciones. • Competencia amistosa durante 10 minutos. Se evalúa: • Resistencia. • Coordinación. • Fortaleza mental. • Actitud frente al error. • Respeto y compañerismo. Mensaje motivacional: Descubrimos de qué somos capaces cuando retamos nuestros propios límites.

TIEMPO  
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES  
Vuelta a la calma • Disminución progresiva del ritmo. • Ejercicios respiratorios. • Estiramiento general de todos los segmentos corporales. • Reflexión breve: • ¿Qué ejercicio fue más difícil? • ¿Qué debo mejorar? • ¿Cómo me sentí durante el reto?

TIEMPO  
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: CARLOS ENRIQUE NOVOA AGUDELO	
2. Fecha:	2026-02-18	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37667124842	GENESIS CHIUQUINQUIRA RAMIREZ			Asistio
1031841891	SARA SOFIA ROCHA			Asistio
1233888934	LUCIANA MARTINEZ			Asistio
1031838587	VALERY XIMENA BECERRA			Asistio
1120379476	ALISON SARAY LEMUS			Asistio
1026588869	SARA ISABELLA VIVAS			Asistio
1031839807	MARIANA SOFIA ANGARITA			Asistio
1049798565	ISABEL DALIETH CARDENAS			Asistio
1028951867	VALERY MACEA			Asistio
1013276698	AYLIN SOFIA CABALLERO			Asistio
1220218151	EIMY ZHARAIT LEAL			Asistio
1013039999	DARIO ERNESTO GAVIRIA			Asistio
1019115031	KAREN SOFIA QUIJANO			Asistio
1019102293	SARA VALENTINA ARAQUE			Asistio
1023403815	LILIANA ISABELA MONTAÑO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA GAITANA (IED) (LA GAITANA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS ENRIQUE NOVOA AGUDELO
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar habilidades coordinativas específicas del patinaje mediante ejercicios de alternancia rítmica, equilibrio dinámico y control postural, favoreciendo la adquisición progresiva de destrezas técnicas como empuje, trenzado y desplazamiento en curva.

COGNITIVA :

Fortalecer la comprensión técnica del movimiento, toma de decisiones en curva, lateralidad (pie derecho e izquierdo), anticipación motriz y resolución de situaciones durante el desplazamiento.

PSICOSOCIAL :

Promocionar la comunicación asertiva, el trabajo colaborativo y la regulación emocional (manejo de frustración, logro y motivación) durante situaciones de juego, reto y práctica técnica.

LUDICA :

Participar activa y motivadamente mediante ejercicios recreativos y desafíos técnicos que integren coordinación, ritmo, equilibrio y disfrute del aprendizaje.

TEMA :

Reconozco mi cuerpo, coordino mis movimientos y me desplazo con control y seguridad en patines.

SUBTEMAS :

ejercicios coordinativos, individualización segmentaria, ejercicios visomanuales y visopedicos. Ejercicios coordinativos aplicados al patinaje. Individualización segmentaria. Ejercicios visomanuales y visopedicos. Tipos de empuje en curva. Trenzados y desplazamientos técnicos.

IMPLEMENTACION :

Platillos, aros, conos, pito, cronometro, hidratación.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
Calentamiento estructurado 1. Movilidad articular próximo-distal Desde cuello hasta tobillos: o Cuello o Hombros o Codos o Muñecas y dedos o Cintura o Rodillas o Tobillos 2. Activación general o Trote suave en el puesto o desplazamiento controlado. o Movimientos coordinativos suaves. o Elevación progresiva de temperatura corporal. 3. Activación específica o Simulación de empuje sin patines. o Ejercicios de equilibrio unipodal. o Estiramiento general dinámico. Objetivo: preparar el cuerpo para el trabajo técnico en curva.

TIEMPO  
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
Iniciación a los tipos de empuje en curva Trabajo técnico progresivo: • Carrito en curva (pie derecho e izquierdo). • Carrito con trenzado. • Trenzado seguido (derecho e izquierdo). • Trenzado sostenido en ambos sentidos. • Trenzado hacia atrás. • Trenzado en 8. Evaluación observación del formador: • Control de eje corporal. • Transferencia de peso. • Uso adecuado del pie interno y externo. • Coordinación brazo-pierna. • Seguridad y confianza.

TIEMPO  
65 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
"Reto de coordinación y resistencia mental" Desafío en parejas: • Saltos con cuerda iniciando en 5 repeticiones. • Progresión continua sin interrupciones. • Competencia amistosa durante 10 minutos. Se evalúa: • Resistencia. • Coordinación. • Fortaleza mental. • Actitud frente al error. • Respeto y compañerismo. Mensaje motivacional: Descubrimos de qué somos capaces cuando retamos nuestros propios límites.

TIEMPO  
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES  
Vuelta a la calma • Disminución progresiva del ritmo. • Ejercicios respiratorios. • Estiramiento general de todos los segmentos corporales. • Reflexión breve: • ¿Qué ejercicio fue más difícil? • ¿Qué debo mejorar? • ¿Cómo me sentí durante el reto?

TIEMPO  
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: CARLOS ENRIQUE NOVOA AGUDELO	
2. Fecha:	2026-02-19	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031656513	SONIA CATALINA DIAZ			Asistio
N37665363433	SUSEJ ELYSMAR GUERRA			Asistio
1016600772	SARA VALENTINA PEÑA			Asistio
1031835710	DANNA VALENTINA GONZALEZ			Asistio
1052054662	ASHLEY NIKOLE DEL CARMEN VIDES			Asistio
1085010791	NATALY CAROLINA ANAYA			Asistio
6044112	KIMBERLYS DEL VALLE FLORES			Asistio
5518707	ELIANIS SARAY ALVAREZ			Asistio
1069502410	RUTH ALEJANDRA MARTINEZ			Asistio
1028951960	SHARON JIMENEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LA GAITANA (IED) (LA GAITANA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS ENRIQUE NOVOA AGUDELO
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar habilidades coordinativas específicas del patinaje mediante ejercicios de alternancia rítmica, equilibrio dinámico y control postural, favoreciendo la adquisición progresiva de destrezas técnicas como empuje, trenzado y desplazamiento en curva.

COGNITIVA :

Fortalecer la comprensión técnica del movimiento, toma de decisiones en curva, lateralidad (pie derecho e izquierdo), anticipación motriz y resolución de situaciones durante el desplazamiento.

PSICOSOCIAL :

Promocionar la comunicación asertiva, el trabajo colaborativo y la regulación emocional (manejo de frustración, logro y motivación) durante situaciones de juego, reto y práctica técnica.

LUDICA :

Participar activa y motivadamente mediante ejercicios recreativos y desafíos técnicos que integren coordinación, ritmo, equilibrio y disfrute del aprendizaje.

TEMA :

Reconozco mi cuerpo, coordino mis movimientos y me desplazo con control y seguridad en patines.

SUBTEMAS :

ejercicios coordinativos, individualización segmentaria, ejercicios visomanuales y visopedicos. Ejercicios coordinativos aplicados al patinaje. Individualización segmentaria. Ejercicios visomanuales y visopedicos. Tipos de empuje en curva. Trenzados y desplazamientos técnicos.

IMPLEMENTACION :

Platillos, aros, conos, pito, cronometro, hidratación.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
Calentamiento estructurado 1. Movilidad articular próximo-distal Desde cuello hasta tobillos: o Cuello o Hombros o Codos o Muñecas y dedos o Cintura o Rodillas o Tobillos 2. Activación general o Trote suave en el puesto o desplazamiento controlado. o Movimientos coordinativos suaves. o Elevación progresiva de temperatura corporal. 3. Activación específica o Simulación de empuje sin patines. o Ejercicios de equilibrio unipodal. o Estiramiento general dinámico. Objetivo: preparar el cuerpo para el trabajo técnico en curva.

TIEMPO  
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
Iniciación a los tipos de empuje en curva Trabajo técnico progresivo: • Carrito en curva (pie derecho e izquierdo). • Carrito con trenzado. • Trenzado seguido (derecho e izquierdo). • Trenzado sostenido en ambos sentidos. • Trenzado hacia atrás. • Trenzado en 8. Evaluación observación del formador: • Control de eje corporal. • Transferencia de peso. • Uso adecuado del pie interno y externo. • Coordinación brazo-pierna. • Seguridad y confianza.

TIEMPO  
65 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
"Reto de coordinación y resistencia mental" Desafío en parejas: • Saltos con cuerda iniciando en 5 repeticiones. • Progresión continua sin interrupciones. • Competencia amistosa durante 10 minutos. Se evalúa: • Resistencia. • Coordinación. • Fortaleza mental. • Actitud frente al error. • Respeto y compañerismo. Mensaje motivacional: Descubrimos de qué somos capaces cuando retamos nuestros propios límites.

TIEMPO  
10 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES  
Vuelta a la calma • Disminución progresiva del ritmo. • Ejercicios respiratorios. • Estiramiento general de todos los segmentos corporales. • Reflexión breve: • ¿Qué ejercicio fue más difícil? • ¿Qué debo mejorar? • ¿Cómo me sentí durante el reto?

TIEMPO  
15 minutos



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

1. LA GAITANA			Nombre Instructor: CARLOS ENRIQUE NOVOA AGUDELO	
2. Fecha:	2026-02-19	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	
<b>TI</b>	<b>NOMBRE</b>			<b>ASISTENCIA</b>
<b>1028950580</b>	KIARA SALOME BERMEO			Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria