



**IDRD**



# **OBLIGACIÓN 2**

## **EVIDENCIAS**



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA BARBARA (IED) (COMPARTIR MEISSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BOXEO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Fortalecer las habilidades motoras de base por medio de la realización de actividad física.
<b>COGNITIVA :</b> Comprender la importancia de la actividad física para el desarrollo de las habilidades cognitivas.
<b>PSICOSOCIAL :</b> La Motivación en los centros de interés.
<b>LUDICA :</b> Generar espacios mediante el juego que impliquen actividades motivadoras en el centro de interés de boxeo.
<b>TEMA :</b> Jornada de pruebas motoras proyecto de Formación Integral IDRD
<b>SUBTEMAS :</b> ESTACION 1 VELOCIDAD ESTACION FUERZA
<b>IMPLEMENTACION :</b> Conos o demarcadores Cronómetro (preferiblemente digital) Silbato Chalecos o distintivos (opcional) Planillas de registro y esferos Cinta métrica o metro Hidratación (agua)

FASES

<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES El formador ubicará a los estudiantes en círculo y orientará la movilidad articular, la cual consiste en realizar movimientos controlados de cada segmento corporal, de arriba hacia abajo, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física. Movilidad articular Cuello Flexión y extensión (arriba – abajo) ? 8 repeticiones Inclinaiones laterales ? 8 repeticiones por lado Giros suaves ? 8 repeticiones por lado Hombros Círculos hacia adelante ? 10 repeticiones Círculos hacia atrás ? 10 repeticiones Brazos Balanceo adelante y atrás ? 10 repeticiones Cruces al frente (abrir y cerrar) ? 10 repeticiones Codos Flexión y extensión ? 10 repeticiones Muñecas Giros en ambos sentidos ? 10 repeticiones por lado Cadera Círculos amplios ? 10 repeticiones por lado Rodillas Flexión leve ? 10 repeticiones Círculos de rodillas ? 8 repeticiones por lado Tobillos Giros apoyando la punta del pie ? 10 repeticiones por lado Activación muscular (mediante juego) El formador orientará una actividad lúdica de activación muscular llamada “Reacción y velocidad”, con el objetivo de elevar la frecuencia cardíaca y preparar el cuerpo de forma dinámica. Descripción del juego: Los estudiantes se ubican dispersos dentro de un espacio delimitado. El formador dará diferentes señales (pueden ser auditivas o visuales). A cada señal, los estudiantes deberán ejecutar una acción específica, por ejemplo: “¡YA!” ? correr en diferentes direcciones “¡ALTO!” ? quedarse quietos “¡SUELO!” ? agacharse “¡SALTO!” ? realizar un salto vertical El formador puede variar las órdenes para trabajar la reacción, coordinación y activación general. Duración: 3 a 5 minutos Intensidad: progresiva (de baja a media-alta)  TIEMPO 30 MINUTOS
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Ahora vamos a realizar la estación de velocidad llamada ‘Los más veloces’. En esta actividad vamos a hacer una carrera de 30 metros planos, donde cada uno de ustedes deberá correr lo más rápido posible. El objetivo de esta prueba es medir qué tan rápido pueden reaccionar al inicio, qué tan bien aceleran y cuál es su máxima velocidad al desplazarse en una distancia corta. Vamos a tener un recorrido de 30 metros ya marcado con conos. Aquí está la línea de salida y al fondo la línea de llegada. Cuando sea su turno, se ubicarán en la línea de salida en posición de pie, con un pie adelante y el cuerpo un poco inclinado hacia el frente, listos para salir. Yo daré la señal de inicio diciendo: ‘Listos... ¡YA!’. En ese momento deben salir lo más rápido posible. Recuerden que no pueden salir antes de la señal, porque eso sería una salida en falso. Van a correr los 30 metros sin detenerse, dando su máximo esfuerzo hasta cruzar la línea final. El tiempo se detendrá justo cuando su pecho pase la meta. Es muy importante que mantengan la concentración, respeten el turno de sus compañeros y realicen la prueba con responsabilidad. Esta prueba nos ayudará a conocer su nivel de velocidad, que es una capacidad muy importante en muchos deportes y actividades físicas.” Indicaciones complementarias del formador “Permanezcan atentos a su turno” “Mantengan el área despejada” “Escuchen bien la señal de salida” “Den lo mejor de cada uno en el recorrido” Consideraciones de inclusión (explicadas por el formador) “En caso de que algún compañero necesite adaptación: Si utiliza silla de ruedas, realizará el recorrido en la misma distancia. Si presenta dificultad visual, podrá apoyarse en un guía o señal sonora. Si presenta dificultad auditiva, la señal de salida también será visual. Ahora pasamos a la estación de fuerza llamada ‘Los más fuertes’. En esta actividad vamos a evaluar la fuerza de diferentes partes del cuerpo: brazos, piernas y abdomen. La prueba tiene tres ejercicios: El primero es flexión de codos. Se realiza en cuatro apoyos, con manos y rodillas en el suelo. Van a bajar el pecho de forma controlada y luego subir extendiendo los brazos. Tendrán 1 minuto para hacer la mayor cantidad de repeticiones correctas. El segundo ejercicio es la sentadilla profunda. De pie, con los pies al ancho de los hombros, van a bajar flexionando las rodillas y la cadera hasta que las piernas queden al menos a 90 grados, y luego subir nuevamente. Tendrán 45 segundos para realizar las repeticiones. El tercer ejercicio es la plancha horizontal. Se apoyan en antebrazos y puntas de los pies, manteniendo el cuerpo recto como una tabla. Aquí deberán sostener la posición el mayor tiempo posible. El resultado se medirá en segundos. Es muy importante mantener una buena técnica en cada ejercicio. No se trata solo de hacer muchas repeticiones, sino de hacerlas correctamente. Recuerden que no deben hacer pausas largas y que yo estaré validando cada repetición y la postura en la plancha. Esta prueba nos permite conocer su nivel de fuerza, que es fundamental para el deporte, la salud y la prevención de lesiones.” Indicaciones del formador Mantener buena técnica en cada ejercicio Escuchar las indicaciones en todo momento Dar el mejor esfuerzo Respetar el turno y el espacio de trabajo  TIEMPO 60 MINUTOS

<p><b>RETO :</b></p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Realizar la máxima exigencia en las pruebas de velocidad y de fuerza.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 MINUTOS</p>
<p><b>FASE FINAL :</b></p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>El formador orientará la vuelta a la calma, con el objetivo de disminuir progresivamente la intensidad del ejercicio y favorecer la recuperación del cuerpo. Vuelta a la calma (paso a paso) Caminata suave por el espacio ? 1 a 2 minutos Respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca) ? 3 repeticiones profundas Estiramientos generales (manteniendo cada uno de 10 a 15 segundos): Brazos (estiramiento de tríceps y hombros) Piernas (cuádriceps e isquiotibiales) Pantorrillas Espalda (flexión suave del tronco) Cierre y motivación El formador realizará un breve espacio de reflexión sobre la motivación en clase, explicando que esta es la actitud y el interés que cada estudiante tiene para participar, esforzarse y mejorar en las actividades. Luego, el formador preguntará: “¿Qué aspecto de la sesión les pareció más motivador o les gustó más?” Los estudiantes podrán expresar sus respuestas de manera voluntaria frente al grupo, fomentando la participación, la confianza y el reconocimiento de la experiencia vivida durante la clase.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 MINUTOS</p>
<p><b>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</b></p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR MEISSEN			Nombre Instructor: CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes BOXEO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	BOXEO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37664598065	GEONERLYS EDIXMAR PRINCIPAL			No asistio
1011252065	ASHLYN JARETH MARTINEZ			Asistio
1028793116	APRIL ISABELLA TELLEZ			Asistio
N37666778946	JABIELYS RAQUEL MEDINA			Asistio
N37665950380	CARLOS ALBERTO BETANCOURT			No asistio
1011244553	LYAN JACKSIR MARTINEZ			Asistio
7970185	CARLA JAYNETH GOMEZ			No asistio
7875907	NICOL VALENTINA BARRIOS			Asistio
1033814456	YEISON DAVID SANCHEZ			Asistio
1029295704	YEIMMY PAOLA RUBIO			No asistio
1024599669	JUSTIN LEANDRO VALENCIA			Asistio
7529401	DYLAN JOSE MARIN			Asistio
1028897476	SARA MICHELL SANCHEZ			Asistio
1033817958	ADRIAN DAVID RIVERA			No asistio
1016733269	JEFFERSON STIVEN HOYOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA BARBARA (IED) (COMPARTIR MEISSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BOXEO	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Fortalecer las habilidades motoras de base por medio de la realización de actividad física.
<b>COGNITIVA :</b> Comprender la importancia de la actividad física para el desarrollo de las habilidades cognitivas.
<b>PSICOSOCIAL :</b> La Motivación en los centros de interés.
<b>LUDICA :</b> Generar espacios mediante el juego que impliquen actividades motivadoras en el centro de interés de boxeo.
<b>TEMA :</b> Jornada complemento de pruebas motoras proyecto de Formación Integral IDRD
<b>SUBTEMAS :</b> ESTACION 1 VELOCIDAD ESTACION FUERZA A niños y niñas que no alcanzaron a realizar las pruebas o que no vinieron en la sesión anterior
<b>IMPLEMENTACION :</b> Conos o demarcadores Cronómetro (preferiblemente digital) Silbato Chalecos o distintivos (opcional) Planillas de registro y esferos Cinta métrica o metro Hidratación (agua)
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Movilidad articular Cuello Flexión y extensión (arriba – abajo) ? 8 repeticiones Inclinaciones laterales ? 8 repeticiones por lado Giros suaves ? 8 repeticiones por lado Hombros Círculos hacia adelante ? 10 repeticiones Círculos hacia atrás ? 10 repeticiones Brazos Balanceo adelante y atrás ? 10 repeticiones Cruces al frente (abrir y cerrar) ? 10 repeticiones Codos Flexión y extensión ? 10 repeticiones Muñecas Giros en ambos sentidos ? 10 repeticiones por lado Cadera Círculos amplios ? 10 repeticiones por lado Rodillas Flexión leve ? 10 repeticiones Círculos de rodillas ? 8 repeticiones por lado Tobillos Giros apoyando la punta del pie ? 10 repeticiones por lado Activación muscular (mediante juego) El formador orientará una actividad lúdica de activación muscular llamada “Reacción y velocidad”, con el objetivo de elevar la frecuencia cardíaca y preparar el cuerpo de forma dinámica. Descripción del juego: Los estudiantes se ubican dispersos dentro de un espacio delimitado. El formador dará diferentes señales (pueden ser auditivas o visuales). A cada señal, los estudiantes deberán ejecutar una acción específica, por ejemplo: “¡YA!” ? correr en diferentes direcciones “¡ALTO!” ? quedarse quietos “¡SUELO!” ? agacharse “¡SALTO!” ? realizar un salto vertical El formador puede variar las órdenes para trabajar la reacción, coordinación y activación general. Duración: 3 a 5 minutos Intensidad: progresiva (de baja a media-alta)  TIEMPO 30 MINUTOS
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Ahora vamos a realizar la estación de velocidad llamada ‘Los más veloces’. En esta actividad vamos a hacer una carrera de 30 metros planos, donde cada uno de ustedes deberá correr lo más rápido posible. El objetivo de esta prueba es medir qué tan rápido pueden reaccionar al inicio, qué tan bien aceleran y cuál es su máxima velocidad al desplazarse en una distancia corta. Vamos a tener un recorrido de 30 metros ya marcado con conos. Aquí está la línea de salida y al fondo la línea de llegada. Cuando sea su turno, se ubicarán en la línea de salida en posición de pie, con un pie adelante y el cuerpo un poco inclinado hacia el frente, listos para salir. Yo daré la señal de inicio diciendo: ‘Listos... ¡YA!’. En ese momento deben salir lo más rápido posible. Recuerden que no pueden salir antes de la señal, porque eso sería una salida en falso. Van a correr los 30 metros sin detenerse, dando su máximo esfuerzo hasta cruzar la línea final. El tiempo se detendrá justo cuando su pecho pase la meta. Es muy importante que mantengan la concentración, respeten el turno de sus compañeros y realicen la prueba con responsabilidad. Esta prueba nos ayudará a conocer su nivel de velocidad, que es una capacidad muy importante en muchos deportes y actividades físicas.” Indicaciones complementarias del formador “Permanezcan atentos a su turno” “Mantengan el área despejada” “Escuchen bien la señal de salida” “Den lo mejor de cada uno en el recorrido” Consideraciones de inclusión (explicadas por el formador) “En caso de que algún compañero necesite adaptación: Si utiliza silla de ruedas, realizará el recorrido en la misma distancia. Si presenta dificultad visual, podrá apoyarse en un guía o señal sonora. Si presenta dificultad auditiva, la señal de salida también será visual. Ahora pasamos a la estación de fuerza llamada ‘Los más fuertes’. En esta actividad vamos a evaluar la fuerza de diferentes partes del cuerpo: brazos, piernas y abdomen. La prueba tiene tres ejercicios: El primero es flexión de codos. Se realiza en cuatro apoyos, con manos y rodillas en el suelo. Van a bajar el pecho de forma controlada y luego subir extendiendo los brazos. Tendrán 1 minuto para hacer la mayor cantidad de repeticiones correctas. El segundo ejercicio es la sentadilla profunda. De pie, con los pies al ancho de los hombros, van a bajar flexionando las rodillas y la cadera hasta que las piernas queden al menos a 90 grados, y luego subir nuevamente. Tendrán 45 segundos para realizar las repeticiones. El tercer ejercicio es la plancha horizontal. Se apoyan en antebrazos y puntas de los pies, manteniendo el cuerpo recto como una tabla. Aquí deberán sostener la posición el mayor tiempo posible. El resultado se medirá en segundos. Es muy importante mantener una buena técnica en cada ejercicio. No se trata solo de hacer muchas repeticiones, sino de hacerlas correctamente. Recuerden que no deben hacer pausas largas y que yo estaré validando cada repetición y la postura en la plancha. Esta prueba nos permite conocer su nivel de fuerza, que es fundamental para el deporte, la salud y la prevención de lesiones.” Indicaciones del formador Mantener buena técnica en cada ejercicio Escuchar las indicaciones en todo momento Dar el mejor esfuerzo Respetar el turno y el espacio de trabajo  TIEMPO 60 MINUTOS

<p><b>RETO :</b></p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Realizar la máxima exigencia en las pruebas de velocidad y de fuerza y quien no las logro realizar en la sesión anterior aproveche esta sesión para culminar esta estación 1 y 2</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 MINUTOS</p>
<p><b>FASE FINAL :</b></p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>El formador orientará la vuelta a la calma, con el objetivo de disminuir progresivamente la intensidad del ejercicio y favorecer la recuperación del cuerpo. Vuelta a la calma (paso a paso) Caminata suave por el espacio ? 1 a 2 minutos Respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca) ? 3 repeticiones profundas Estiramientos generales (manteniendo cada uno de 10 a 15 segundos): Brazos (estiramiento de tríceps y hombros) Piernas (cuádriceps e isquiotibiales) Pantorrillas Espalda (flexión suave del tronco) Cierre y motivación El formador realizará un breve espacio de reflexión sobre la motivación en clase, explicando que esta es la actitud y el interés que cada estudiante tiene para participar, esforzarse y mejorar en las actividades. Luego, el formador preguntará: “¿Qué aspecto de la sesión les pareció más motivador o les gustó más?” Los estudiantes podrán expresar sus respuestas de manera voluntaria frente al grupo, fomentando la participación, la confianza y el reconocimiento de la experiencia vivida durante la clase.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 minutos</p>
<p><b>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</b></p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR MEISSEN			Nombre Instructor: CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes BOXEO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	BOXEO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1029296526	YEISSON DAVID RIVEROS			Asistio
1025558946	SALOME BUENO			Asistio
1033811682	LINZAY SAMANTA MARTINEZ			Asistio
1011244459	EVELYN SOFHIA ROMERO			No asistio
1024590029	EMILLY SOFIA JOYA			Asistio
1033807520	STEPHANIE ALEJANDRA PIRAZAN			Asistio
1033812563	MAILY XIMENA GIRALDO			Asistio
1215713717	HYEAN DUAN GONZALEZ			Asistio
1029294213	JESUS SMITH GUERRERO			Asistio
1029296506	ALAN SMITH BAEZ			No asistio
1027403603	ALAN MATIAS CARO			Asistio
6183282	YALESKA VALENTINA MANZANILLA			Asistio
1027536882	SHARON NIKOL LOPEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA BARBARA (IED) (COMPARTIR MEISSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	BOXEO	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer las habilidades motoras de base por medio de la realización de actividad física.

COGNITIVA :

Comprender la importancia de la actividad física para el desarrollo de las habilidades cognitivas.

PSICOSOCIAL :

La Motivación en los centros de interés.

LUDICA :

Generar espacios mediante el juego que impliquen actividades motivadoras en el centro de interés de boxeo.

TEMA :

Jornada de pruebas motoras proyecto de Formación Integral IDRD estación 3,4 y 5

SUBTEMAS :

Estación 3,4,y 5

IMPLEMENTACION :

Cajón de Wells (o banco/escalón/libros firmes) Cinta métrica o regla Cinta adhesiva (para fijar la medición) Colchoneta (opcional, para comodidad) ???? ESTACIÓN 4: COORDINACIÓN (Circuito con escalera y conos) ???? Implementos: Escalera de coordinación (o dibujada con tiza / hecha con cinta) 2 conos o demarcadores (pueden ser botellas o piedras) Cronómetro (celular) ???? ESTACIÓN 5: POTENCIA (Lanzamiento de balón medicinal) ???? Implementos: Balón medicinal (peso según edad: 1–3 kg recomendado) Cinta métrica larga Línea de lanzamiento (cinta o tiza) Conos o marcas para medir distancia

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
FASE INICIAL (10–12 min) ???? 1. Activación (3–4 min) Trote suave Desplazamientos laterales Talones a glúteos Rodillas arriba Saltos suaves ???? 2. Movilidad articular (4–5 min) De arriba hacia abajo (8–10 repeticiones): Cuello: giros e inclinaciones Hombros: círculos Brazos: codos y muñecas Tronco: giros e inclinaciones Cadera: círculos Rodillas: flexión suave Tobillos: giros ???? 3. Activación muscular (3–4 min) Sentadillas (10–12) Zancadas (8 por pierna) Plancha abdominal (20 seg) Saltos cortos (10)

TIEMPO  
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
Vamos a trabajar tres estaciones importantes: flexibilidad, coordinación y potencia. Recuerden: lo más importante no es solo hacerlo rápido o lejos, sino hacerlo bien hecho. Estación de Flexibilidad – “Los más flexibles” Aquí vamos a medir qué tan flexibles son. Se van a sentar con las piernas totalmente estiradas y juntas, pies contra el cajón o la pared. Van a llevar las manos hacia adelante, despacio, sin doblar las rodillas, intentando llegar lo más lejos posible. Mantienen la posición 2 segundos y ahí tomamos la medida. Importante: No doblar rodillas No hacer rebotes Movimiento lento y controlado Estación de Coordinación – “Los más coordinados” Aquí vamos a medir agilidad y coordinación. Van a pasar por la escalera haciendo dos apoyos por cada cuadro (uno y uno), lo más rápido posible. Al terminar, corren al cono, lo tocan, regresan al primero y lo tocan. Importante: No saltarse cuadros Tocar los conos No tumbarlos Aquí cuenta el tiempo Estación de Potencia – “Los más activos” Aquí vamos a medir la fuerza explosiva. Van a tomar el balón por encima de la cabeza y lo lanzan hacia adelante con toda la fuerza. Importante: No pisar la línea antes de lanzar Usar todo el cuerpo (piernas, tronco y brazos) Lanzar con ambas manos Medimos la distancia del lanzamiento “La idea es que cada uno dé su mejor esfuerzo, pero siempre con técnica. Cuando yo indique, rotan de estación.”

TIEMPO  
60 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES  
Que todos los estudiantes realicen los test de manera adecuada y ordenada

TIEMPO  
20 minutos

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Caminata suave por el espacio Respiración profunda (inhalan por la nariz, exhalan por la boca) Estiramientos suaves: Piernas (isquiotibiales) Brazos y hombros Espalda baja Indicaciones: Movimientos lentos, sin rebotes Mantener cada estiramiento 10–15 segundos Cierre del formador: “Felicitaciones por el trabajo de hoy. Más que competir, lo importante era medir cómo están físicamente y dar lo mejor de cada uno. Estos resultados nos ayudan a mejorar como grupo y como personas. Cada uno tiene fortalezas diferentes, y eso está bien.” Actividad de motivación – “Mi mejor logro hoy” Objetivo: Reflexionar y reforzar la confianza de los estudiantes

Cómo hacerla: Pides a los estudiantes que se pongan en círculo Cada uno dice en voz alta una frase: “Hoy me sentí bien en...” “Hoy mejoré en...” (Puede ser: correr, saltar, intentarlo, no rendirse, ayudar a un compañero, etc.) Alternativa si el grupo es tímido: Que levanten la mano si sienten que hicieron su mejor esfuerzo O que choquen manos con un compañero (refuerzo positivo )

## TIEMPO

10 minutos

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR MEISSEN			Nombre Instructor: CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes BOXEO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	BOXEO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
7181524	KAMILA VALENTINA OROZCO			Asistio
1015466643	KEVIN MOISES AGUILERA			Asistio
1215713543	DULCE MARIA ARDILA			Asistio
1023404926	SARAH VALENTINA MOYA			No asistio
1069648683	SAIRA JULIANA MONTERO			Asistio
5235345	ESTEFANY VALENTINA GOMEZ			No asistio
1033773484	ALISON TATIANA OCAMPO			Asistio
1106786049	SAIRA FERNANDA DIAZ			No asistio
1024559748	SUSAN DAYANNA MORENO			No asistio
1079936758	HANNA NICOLL SANTANA			No asistio
1027532148	DARLEYS TATIANA MONTAÑO			No asistio
1010842869	SARA MICHELL RIVERA			No asistio
1114005334	LAURA SOFIA LUCENA			No asistio
N37664122964	FERYI ALEJANDRA GALVIS			Asistio
1029961946	KARINA NAVARRETE			No asistio
1023389330	VALERIA JULIANA TORRES			No asistio
7181425	KEINISMAR KARINA OROZCO			Asistio
1031146658	JHONNIER SNEIDER VALENCIA			Asistio
1029290143	OLIVER SAMUEL DUITAMA			Asistio
1033767781	JEFFERSON ALEXIS GAMEZ			Asistio
7776168	VICTORIA SOFIA RUIZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA BARBARA (IED) (COMPARTIR MEISSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,13:10:00,15:10:00
5. CENTRO INTERÉS:	BOXEO	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalecer las habilidades motoras de base por medio de la realización de actividad física.

COGNITIVA :

Comprender la importancia de la actividad física para el desarrollo de las habilidades cognitivas.

PSICOSOCIAL :

La Motivación en los centros de interés.

LUDICA :

Generar espacios mediante el juego que impliquen actividades motivadoras en el centro de interés de boxeo.

TEMA :

Jornada de pruebas motoras proyecto de Formación Integral IDRD estación 3,4 y 5

SUBTEMAS :

Estación 3,4,y 5

IMPLEMENTACION :

Cajón de Wells (o banco/escalón/libros firmes) Cinta métrica o regla Cinta adhesiva (para fijar la medición) Colchoneta (opcional, para comodidad) ESTACIÓN 4: COORDINACIÓN (Circuito con escalera y conos) Implementos: Escalera de coordinación (o dibujada con tiza / hecha con cinta) 2 conos o demarcadores (pueden ser botellas o piedras) Cronómetro (celular) ESTACIÓN 5: POTENCIA (Lanzamiento de balón medicinal) Implementos: Balón medicinal (peso según edad: 1–3 kg recomendado) Cinta métrica larga Línea de lanzamiento (cinta o tiza) Conos o marcas para medir distancia

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES  
FASE INICIAL 1. Activación Trote suave Desplazamientos laterales Talones a glúteos Rodillas arriba Saltos suaves 2. Movilidad articular (4–5 min) De arriba hacia abajo (8–10 repeticiones): Cuello: giros e inclinaciones Hombros: círculos Brazos: codos y muñecas Tronco: giros e inclinaciones Cadera: círculos Rodillas: flexión suave Tobillos: giros 3. Activación muscular (3–4 min) Sentadillas (10–12) Zancadas (8 por pierna) Plancha abdominal (20 seg) Saltos cortos (10)

TIEMPO  
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES  
Vamos a trabajar tres estaciones importantes: flexibilidad, coordinación y potencia. Recuerden: lo más importante no es solo hacerlo rápido o lejos, sino hacerlo bien hecho. Estación de Flexibilidad – “Los más flexibles” Aquí vamos a medir qué tan flexibles son. Se van a sentar con las piernas totalmente estiradas y juntas, pies contra el cajón o la pared. Van a llevar las manos hacia adelante, despacio, sin doblar las rodillas, intentando llegar lo más lejos posible. Mantienen la posición 2 segundos y ahí tomamos la medida. Importante: No doblar rodillas No hacer rebotes Movimiento lento y controlado Estación de Coordinación – “Los más coordinados” Aquí vamos a medir agilidad y coordinación. Van a pasar por la escalera haciendo dos apoyos por cada cuadro (uno y uno), lo más rápido posible. Al terminar, corren al cono, lo tocan, regresan al primero y lo tocan. Importante: No saltarse cuadros Tocar los conos No tumbarlos Aquí cuenta el tiempo Estación de Potencia – “Los más activos” Aquí vamos a medir la fuerza explosiva. Van a tomar el balón por encima de la cabeza y lo lanzan hacia adelante con toda la fuerza. Importante: No pisar la línea antes de lanzar Usar todo el cuerpo (piernas, tronco y brazos) Lanzar con ambas manos Medimos la distancia del lanzamiento “La idea es que cada uno dé su mejor esfuerzo, pero siempre con técnica. Cuando yo indique, rotan de estación.”

TIEMPO  
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES  
Que todos los estudiantes realicen los test de manera adecuada y ordenada

TIEMPO  
20 minutos

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Caminata suave por el espacio Respiración profunda (inhalan por la nariz, exhalan por la boca) Estiramientos suaves: Piernas (isquiotibiales) Brazos y hombros Espalda baja Indicaciones: Movimientos lentos, sin rebotes Mantener cada estiramiento 10–15 segundos Cierre del formador: “Felicitaciones por el trabajo de hoy. Más que competir, lo importante era medir cómo están físicamente y dar lo mejor de cada uno. Estos resultados nos ayudan a mejorar como grupo y como personas. Cada uno tiene fortalezas diferentes, y eso está bien.” Actividad de motivación – “Mi mejor logro hoy” Objetivo: Reflexionar y reforzar la confianza de los estudiantes

Cómo hacerla: Pides a los estudiantes que se pongan en círculo Cada uno dice en voz alta una frase: “Hoy me sentí bien en...” “Hoy mejoré en...” (Puede ser: correr, saltar, intentarlo, no rendirse, ayudar a un compañero, etc.) Alternativa si el grupo es tímido: Que levanten la mano si sienten que hicieron su mejor esfuerzo O que choquen manos con un compañero (refuerzo positivo )

## TIEMPO

10 minutos

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

ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR MEISSEN			Nombre Instructor: CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes BOXEO	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,13:10:00,15:10:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 7	
4. Grupo:	BOXEO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012442337	KEINER RAUL MARTINEZ			No asistio
1028791690	EDWIN RODRIGUEZ			Asistio
1024563766	EVELIN DANIELA MEDINA			No asistio
1012441899	JOSTIN ANDRES RIVEROS			No asistio
1093306996	ANGEL SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1025551780	JHOAN SANTIAGO FAJARDO			Asistio
5732074	ONNIEL ENRIQUE ZARRAGA			No asistio
1027533879	ASLY ANDREA GOMEZ			Asistio
1027533542	NANY GISETH BELLO			Asistio
1016725426	KAROLL TATIANA ACOSTA			No asistio
1029289031	HANIZ DANNYSKA GONZALEZ			Asistio
1141351343	AHILYN SAMANTHA LOPEZ			Asistio
1215713697	VALERY SOFIA MAPE			Asistio
1033761978	JHOSTTIN STHY GUERRERO			Asistio
1024585498	IAN SANTIAGO VALENCIA			Asistio
1029291911	SANTIAGO ACOSTA			Asistio

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO		COORDINADOR	JUDY MARCELA RUEDA SANTANA			
FECHA REVISIÓN	2026-05-23 04:16:36		Mes	Mayo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO SANTA BARBARA (IED	COMPARTIR MEISSEN, COMPARTIR MEISSEN, SANTA BARBARA,	1	<b>Martes,09:00:00,11:00:00</b> 5-12-19-26 <b>Jueves,09:00:00,11:00:00</b> 7-14-21-28	5-7-12-14-19-21		32	22
	COMPARTIR MEISSEN, COMPARTIR MEISSEN, SANTA BARBARA,	2	<b>Martes,13:00:00,15:00:00</b> 5-12-19-26 <b>Jueves,13:00:00,15:00:00</b> 7-14-21-28	5-7-12-14-19-21			
	COMPARTIR MEISSEN, COMPARTIR MEISSEN, SANTA BARBARA,	3	<b>Miercoles,09:30:00,11:30:00</b> 6-13-20-27 <b>Viernes,09:30:00,11:30:00</b> 8-15-22-29	6-13-15-20-22	8		
	COMPARTIR MEISSEN, COMPARTIR MEISSEN, SANTA BARBARA,	4	<b>Miercoles,13:10:00,15:10:00</b> 6-13-20-27 <b>Viernes,13:10:00,15:10:00</b> 8-15-22-29	6-13-15-20-22	8		



## **FORMATO DE EVIDENCIAS PSICOSOCIALES REPORTE MENSUAL**

### **1. Información general**

Mes reportado: Mayo de 2026

Fecha de diligenciamiento: 17 de mayo de 2026

Nombre del formador(a): Carlos Arturo Bastidas Hurtado

### **2. Información del lugar de intervención**

Institución educativa (Colegio): Santa Bárbara

Zona: 3

Localidad: ciudad Bolívar

Dirección del colegio: Carrera 18 T No 65 A - 27 sur

Centro de Interés: boxeo

Escenario: CEFE Tunal

### **3. Información de la actividad psicosocial**

Tema trabajado: motivación

Objetivo de la actividad: Fortalecer en los estudiantes la motivación, la participación, la permanencia y el desarrollo integral mediante actividades lúdico-deportivas que promuevan vínculos seguros, el respeto, la inclusión y el reconocimiento del centro de interés como un espacio protector y transformador.

Población participante: Niños, niñas y preadolescentes

Ciclos: 3 y 4

Número aproximado de participantes: 65

#### **4. Metodología desarrollada**

Se desarrolló una actividad lúdico-recreativa enfocada en el fortalecimiento de la motivación, la participación activa y el manejo emocional en los participantes del centro de interés de boxeo.

La actividad consistió en ubicar varios aros alrededor del salón representando “la casa” o espacio personal de cada niño. En el centro se ubicaron guantes de boxeo y, a la señal del instructor, los participantes debían desplazarse rápidamente para tomar únicamente un guante y llevarlo a su respectivo aro.

Cuando los guantes del centro se terminaban, los niños debían buscar estrategias para conseguir más guantes respetando las normas establecidas: no tomar más de un guante a la vez, no quitar guantes directamente de las manos de otro compañero y no permanecer protegiendo los guantes dentro del aro.

Durante la actividad se trabajó la motivación desde el esfuerzo constante, la iniciativa, la tolerancia a la frustración y la capacidad de continuar participando aun cuando otros compañeros lograban avanzar más rápido o les quitaban algunos guantes obtenidos previamente. También se promovió el respeto por las reglas, el control de impulsos y la sana convivencia.

#### **5. Descripción de la jornada / Desarrollo de la Metodología**

La jornada inició con movilidad articular y activación física mediante desplazamientos básicos de boxeo y ejercicios de reacción. Posteriormente se explicó la dinámica principal enfocada en la motivación y el trabajo emocional frente a la competencia sana.

Los participantes demostraron entusiasmo, energía y disposición durante el ejercicio, evidenciando diferentes reacciones emocionales frente al logro, la pérdida de guantes y la necesidad de seguir intentando para cumplir el objetivo de llenar su aro.

A medida que avanzaba la actividad, los niños fortalecieron habilidades como la perseverancia, la adaptación ante la dificultad y la importancia de mantener una

actitud positiva frente a los retos. Se realizó retroalimentación grupal sobre cómo las emociones pueden influir en el desempeño y cómo la motivación ayuda a continuar aun en momentos de frustración.

## 6. Evidencias fotográficas

Fotografía 1:



Actividad: Los participantes realizan la dinámica de recolección de guantes, trabajando la motivación, la rapidez de reacción y el respeto por las normas establecidas durante la actividad.

Fotografía 2:



Actividad: Se evidencia el desplazamiento activo de los niños en búsqueda de objetivos, fortaleciendo la perseverancia, la participación y el manejo emocional frente a la competencia.

Fotografía 3:



Actividad: De igual manera, durante la jornada se reforzó el aprendizaje técnico de las combinaciones básicas de boxeo 1, 2 y 3, promoviendo su ejecución de manera controlada, respetuosa y sin lastimar al compañero y demostrando una gran motivación en la sesión

### **Observaciones:**

#### **7. Resultados y observaciones psicosociales**

Se fortalecieron aspectos relacionados con la motivación, la participación activa y la capacidad de afrontar situaciones de dificultad dentro de un ambiente competitivo controlado.

Los participantes comprendieron la importancia de seguir intentando pese a las dificultades, respetar las reglas y actuar de manera adecuada frente a la frustración. Asimismo, se promovieron habilidades sociales como el respeto, la convivencia y el autocontrol.

## **8. Recomendaciones/acciones a fortalecer**

Continuar implementando actividades lúdicas que fortalezcan la motivación y el manejo emocional.

Reforzar ejercicios enfocados en la tolerancia a la frustración y el trabajo en equipo.

Fortalecer el seguimiento de normas y el respeto hacia los compañeros durante dinámicas competitivas.

## **9. Firma**



Nombre del formador(a): CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO

Fecha: 17 de Mayo de 2026

FORMATO SEGUIMIENTO CENTROS DE INTERÉS JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA 2026			
CENTRO DE INTERÉS	BOXEO	FECHA	18 DE MAYO DE 2026
NOMBRE FORMADOR JUNIOR	CARLOS ARTURO BASTIDAS HURTADO		
NOMBRE FORMADOR MÁSTER			
OBJETIVO DEL PROYECTO JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA	Fortalecer y profundizar aspectos de orden psicosocial y pedagógico en el marco de la jornada única, completa y extendida de cada institución educativa distrital (IED), por medio de la práctica deportiva escolar; El cual se plantea en el Modelo pedagógico, el contenido del Plan Pedagógico, con el micro diseño por centro de interés y las 38 mallas curriculares.		
MODELO PEDAGÓGICO	Fortalecer el desarrollo de las dimensiones del desarrollo motriz, psicosocial, lúdico y cognitivo a través de una formación integral mediada por el deporte escolar.		
PLAN PEDAGÓGICO	Realizar procesos que aporten a la formación integral a través de la práctica deportiva para niños, niñas, adolescentes y jóvenes que involucren aspectos de orden psicosocial y ciudadano que acompañen la formación integral, articulados con el PEI de cada IED.		
DIMENSIONES	DESCRIPCIÓN DEL PROCESO		
PROPÓSITO DIMENSIÓN COGNITIVA	Fortalecer en los escolares la capacidad de comprender, analizar, relacionarse, entender la realidad y transformarla; permitiendo la construcción de conocimiento basado en sus experiencias de vida y cómo ésta experiencia de la práctica deportiva escolar puede cambiar la visión que tiene del mundo.		
COGNITIVA	Desde el punto de vista cognitivo, los estudiantes adquirieron y consolidaron importantes conocimientos técnicos del boxeo: Golpes básicos: Golpe 1 (Jab), Golpe 2 (Cross) y Golpe 3 (Hook), trabajando su correcta ejecución, distancia y potencia. Desplazamientos: Avance, retroceso, laterales y pivoteo. Lateralidad: Se hizo un trabajo muy enfático en el reconocimiento y dominio de ambos lados del cuerpo (diestro y zurdo), mejorando la conciencia corporal y la capacidad de usar ambos perfiles de forma efectiva.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN MOTRIZ	Satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre. Propiciando el desarrollo físico y hábitos de vida saludable que necesitan los escolares para enfrentar la vida.		
MOTRIZ	Durante las sesiones del centro de interés de boxeo se ha realizado un excelente trabajo en el desarrollo de las capacidades coordinativas, con especial énfasis en la coordinación visopédica y visomanual. Los niños han mejorado notablemente su capacidad para sincronizar la vista con los movimientos de pies y manos, elemento fundamental en la práctica del boxeo. A través de ejercicios de golpeo a objetivos móviles, desplazamientos combinados con golpes.		
PROPÓSITO DIMENSIÓN LÚDICA	La posibilidad y la capacidad de goce y disfrute que se expresa en la inserción en un centro de interés que lo conecta con los otros y con el entorno, favoreciendo la construcción de su proyecto de vida desde el disfrute.		
LÚDICA	El componente lúdico fue uno de los grandes protagonistas del centro de interés. Se implementaron diversas actividades jugadas y regladas que mantuvieron a los niños altamente motivados y comprometidos: Relevos cronometrados con golpes y desplazamientos Trabajos individuales de precisión y concentración		
PROPÓSITO DIMENSIÓN PSICOSOCIAL	Tiene como objetivo promover el desarrollo integral de los NNAJ a través de un enfoque psicosocial centrado en la ciudadanía y la convivencia, el conocimiento y ejercicio de derechos, así como el fomento del bienestar emocional y social. Se orienta hacia la formación de ciudadanos conscientes, comprometidos con el respeto a los derechos humanos y la convivencia, capaces de contribuir activamente a la construcción de una sociedad más justa, equitativa y pacífica. Por medio de la transversalización de contenidos conceptuales, que se desarrollan a través de módulos temáticos de manera anual. Este módulo se estructura por medio de capítulos que abarcan las temáticas contempladas.		
PSICOSOCIAL	En el aspecto psicosocial se trabajó de manera enfática a la motivación de los niños. Mediante actividades lúdicas especialmente diseñadas, se fomentó tanto la motivación intrínseca (disfrute personal, superación y gusto por el deporte) como la motivación extrínseca (reconocimientos, metas grupales y retos colectivos). Se abordaron los conceptos de motivación individual y motivación grupal, ayudando a los niños a comprender que el esfuerzo personal beneficia tanto su propio crecimiento como el de todo el equipo.		
ASPECTOS SIGNIFICATIVOS			
Se observa un avance integral en los niños a través del boxeo. Han mejorado sus habilidades motoras, su comprensión técnica y su motivación, mostrando mayor disciplina y disposición durante las sesiones al igual que el voz a voz hizo que mas niños quisieran participar gracias a las ludicas y actividades predeportivas.			
ASPECTOS POR MEJORAR Y ESTRATEGIAS DE SOLUCIÓN			
Aunque el grupo avanza de forma positiva, se identificó la necesidad de fortalecer la socialización y el sentido de pertenencia al centro de interés de boxeo del Colegio Santa Bárbara. Algunos niños todavía tienden a trabajar de manera más individual, priorizando en ocasiones la competencia personal sobre el apoyo mutuo y el trabajo colectivo. Estrategias de solución: Aumentar las actividades cooperativas y en equipo, como relevos mixtos, circuitos que requieran la ayuda del compañero y dinámicas donde se sumen puntos por trabajo			
NOTA:		Tener en cuenta la malla curricular para poder evidenciar los avances si están acorde.	
INSTRUCCIONES DE DILIGENCIAMIENTO: TENER EN CUENTA MALLA CURRICULAR, PLAN PEDAGÓGICO, CICLO Y PERIODO DE FORMACIÓN			