

EVIDENCIAS
INFORME # 13 MAYO DE 2026

OBLIGACIÓN 1

ACTIVIDAD 2
SESIONES CLASE

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de conocimiento frente a la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Estimular en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, reconociendo el esfuerzo como fuente de satisfacción personal.			
LUDICA : Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.			
TEMA : Educativos quinta.			
SUBTEMAS : Elementos tecnicos de piso- control de posiciones.			
IMPLEMENTACION : Objetos reciclables peluches.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES " 1. saludo al grupo, recomendaciones a tener en cuenta, normatividad en los autocuidados y lavado de manos. 2 .fase de calentamiento y movilidad articular acompañado de juegos y actividades que involucren el aumento de ritmo cardiaco. 3 .Juego lanza el platillo; el juego consiste en utilizar un elemento redondo como un aro, luego los niños tendrán que lanzar los platillos dentro del aro mientras el aro se mueve por todo el campo. de manera virtual se puede realizar con cordones de zapato y peluches, realizando el desplazamiento; trotando a una intensidad media en el espacio con el que se cuente, lanzar los objetos dentro de los círculos y al terminar repetir nuevamente. repetir 4 veces. 4. en la presencialidad se puede realizar a campo abierto y por equipos. El muro de los logros Materiales: colchonetas y tarjetas de colores. Desarrollo: Se coloca una colchoneta como “muro” simbólico. Cada niño realiza un reto sencillo (saltar, rodar, pasar por conos). Al lograrlo, recibe una tarjeta de color que representa su esfuerzo y la pega en el “muro de los logros”. El grupo celebra cada tarjeta añadida con un aplauso o grito motivador. Cierre: se observa el muro completo y se reflexiona sobre cómo cada intento suma a la motivación colectiva."			
TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "1. rodamiento atrás sobre unas base acolchada, ejecutar 15 rodamientos por 3 series de 5. 2. realizar canoas agrupadas; agrupando piernas y los brazos abrazando las rodillas, ejecutar 20 balanceos adelante y atrás realizar 20 x 4 series. 3. rodadada y caída : Para hacer la rodada o caída, se pasara la cadera de la vertical y se flexionan lentamente los brazos, además de llevar la barbilla hacia el pecho. Además de lo anterior, se flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cunchillas. 4. juego de empuje para mejorar fuerza de hombro y ejecutar rodamiento atrás con extensión completa de brazos y piernas; realizar en posición de cunchillas y espalda recta frente a la pared, 10 empujones con brazos extendidos saltando en posición de piernas flexionadas. se aplicaran los test propuestos por el programa. "			
TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES 1. SILLON IMVISIBLE; El reto consiste en recargarse en una pared y adoptar una posición de sentado con las piernas extendidas e inclinando el tronco al frente, simulando que se esta en una silla invisible, el objetivo es inflar 8 bolsa o 5 globos sin perder la postura.			
TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES "1. Espacios de preguntas e inquietudes. 2. vuelta a la calma breves estiramientos tren superior(cuello, espalda brazos tronco), 3. tren inferior, (piernas, cadera, glúteos) hidratación y relajación muscular. Retroalimentación y opiniones de los niños."			
TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.			
COGNITIVA : Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecución.			
PSICOSOCIAL : Fomentar en los niños la motivación constante para participar en las actividades gimnásticas, celebrando cada intento como un logro y manteniendo el entusiasmo durante toda la clase.			
LUDICA : Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.			
TEMA : Educativo arco a pasar (ubicación espacial, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, lúdico)			
SUBTEMAS : Apoyos corporales, pateo, balances, Derecho a la identidad, Transición de posturas arco a pasar,Situaciones de juegos de exploracion para el elemento tecnico.			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, sillas, mueble de la sala.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento especifico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). La cadena del ánimo Organización: los niños se colocan en fila frente a un circuito sencillo (aros, colchonetas, conos). Desarrollo: El primer niño realiza el reto motor. Al terminar, debe dar una frase motivadora al siguiente compañero antes de que empiece. La cadena continúa hasta que todos hayan participado, manteniendo el flujo de ánimo y entusiasmo. Cierre: se reflexiona sobre cómo recibir palabras de motivación ayuda a tener más energía y confianza para intentarlo. De esta forma, la motivación se convierte en un recurso compartido que impulsa la participación y fortalece la confianza grupal. " TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Educativo arco a pasar Es importante trabajar en la flexibilidad de hombros/espalda alta al igual que espalda media/baja en estos ejercicios para minimizar el estrés en la parte baja de la columna. 1-Acostada en el suelo, con las rodillas flexionadas, los talones abajo y pies a separación de hombros. Colocar las manos con las palmas hacia abajo y los dedos bajo los hombros, apuntando hacia los pies. 2-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con la cabeza que no toque el suelo. 3-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. 4-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Los hombros estan directamente sobre las manos. 5-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Empujar los hombros pasada las manos. Manteniendo la postura de arco, empiece a levantar o patear fuerte con la pierna con mayor potencia. Teniendo en cuenta los ejercicios anteriormente estos los podemos hacer en la casa, al frente de un mueble, frente a la pared, o con ayuda de un familiar que ponga la mano en la espalda del niño o niña y lo ayude a pasar. Ubicación espacial: Apoyos corporales, pateo, balances Bio-psicosocial: Derecho a la identidad elementos técnicos de piso: Transición de posturas arco a pasar lúdico: Situaciones de juegos de exploración para el elemento técnico. se aplicaran los test fisicos propuestos por el programa. " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Con ayuda de un familiar o un compañero deben de realizar Split o Spagat, el reto consiste que al momento de realizar los ejercicios debe de ir narrando algo que haya hecho en la mañana o tarde, por un periodo de 60 seg, se realiza un circuito de los ejercicios propuestos lagartijas, planchas, abdominales, el reto consiste en hacer 4 series de 10 de repeticiones por cada ejercicio. Gana el niño que realiza adecuadamente los ejercicios manteniendo su postura corporal, estos ejercicios nos ayuda con el fortalecimiento corporal y a buena ejecución en el momento hacer una postura gimnastica, TIEMPO 10 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014313706	MELANY SAMANTHA ANZOLA			No asistio
1220225557	LIZETH STEFANIA AREVALO			Asistio
1141370191	JUAN FELIPE BALLESTEROS			Asistio
1013154913	SALOME BENAVIDES			Asistio
1146148355	MIEL EVANYELI BONILLA			No asistio
1027302269	RONALD SNEIDER CASTRILLON			Asistio
1234647172	ELIAN SAMUEL DIAZ			No asistio
7543672	SOFIA ISABELLA GARCIA			No asistio
1141372252	MATHIAS GAEL HERNANDEZ			Asistio
1233517811	EVELIN MARIANA JOYA			Asistio
1146146528	SAMUEL JOSE LOBO			Asistio
N37666905483	GEMA ALEJANDRA MENDOZA			Asistio
1028844883	JOHAN SEBASTIAN MOLINA			Asistio
1235342068	EVELYN AMADOR			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.			
COGNITIVA : Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecucion			
PSICOSOCIAL : Desarrollar en los niños la capacidad de mantener la motivación personal y grupal frente a los retos gimnásticos, valorando el esfuerzo propio y el de sus compañeros			
LUDICA : Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.			
TEMA : Combinaciones invertida - rueda lateral (posturas, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, formas jugadas)			
SUBTEMAS : Posturas y equilibrio variando los apoyos corporales, Derecho a la identidad, Educativos media luna a una mano, Habilidades motrices en su entorno natural a través del juego.			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento específico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). El círculo de la motivación Organización: los niños forman un círculo. Desarrollo: Un niño realiza un pequeño reto motor (por ejemplo, saltar un aro o pasar por encima de una colchoneta). Al terminar, el grupo le dedica un aplauso o una frase motivadora. El siguiente niño repite el reto, manteniendo la cadena de motivación. Cierre: se reflexiona sobre cómo las palabras y gestos de ánimo aumentan la energía y el deseo de participar. " TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Posturas: Posturas y equilibrio variando los apoyos corporales Ejercicios de Postura: Punta de pies: La punta de pies es definida como el empuje hacia abajo del pie y sus dedos (flexión plantar) para formar una línea recta, sin ángulos, desde la rodilla hasta la punta del pie. Siempre y cuando el gimnasta se encuentre en una posición corporal diferente a la de pie, la punta de pies estará presente en todos los ejercicios gimnásticos en sus diferentes posiciones básicas y complejas. Posición de cuna o canoa: Se inicia acostado boca arriba, se elevan las piernas un poco, a la vez que se contraen los músculos abdominales y glúteos para levantar el tronco levemente. Finalmente se logra dar una forma redonda a la espalda desde los hombros hasta la cadera. Posición agrupada): El niño inicia flexionando las rodillas y las caderas. Se traen las rodillas hacia el pecho y se puede tomar las rodillas con las manos o simplemente mantener los brazos al frente. Posición Carpado: el niño debe de flexionar el cuerpo hacia adelante mientras se mantienen las piernas extendidas. Hay que formar con el cuerpo un ángulo recto de 90°. Esta posición también puede ser realizada con un ángulo del cuerpo más cerrado. Cabe resaltar que se pueden realizar más posturas, por ejemplo: vela, Spagat, Split, importante que siempre mantengan su postura frente a los ejercicios. Bio-psicosocial: Derecho a la identidad Elementos técnicos de piso: Educativos: 1. Balanceos de piernas: con la ayuda de una colchoneta plegada o un cajón sueco, realizar balanceos con las piernas separadas, saltando de un lado al otro. Mantener las piernas separadas y extendidas. Manos al ancho de los hombros, para realizar este ejercicio en nuestra casa podemos realizarlo con una silla haciendo balanceos con piernas separadas. 2. Posición Invertida lateral con las piernas separadas contra la pared: usar una colchoneta levantada contra la pared. Desde posición de pie con los brazos arriba realizar posición invertida lateral con piernas separadas y el pecho contra la colchoneta. El siguiente paso es realizar esta misma posición invertida, pero con la espalda contra la colchoneta. Ejercicios para fortalecer la rueda a pasar Flexibilidad de caderas: (Split) En posición sentado de lado con una pierna adelante y la otra atrás, los brazos se alternan lateralmente. Las caderas se mantienen derechas y las piernas completamente extendidas. (Spagat) En posición sentado de frente con piernas separadas a 180° y brazos elevados lateralmente Formas jugadas: Habilidades motrices en su entorno natural a través del juego. " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Con hojas de cuaderno que ya tengan utilizadas, vamos a usar dos de ellas, el reto consiste en ubicar un punto de partida y un punto final, se deben desplazar apoyándose de las dos hojas de cuaderno, siendo estas un puente ayuda, este desplazamiento se debe realizar con pie derecho e izquierdo, cabe resaltar que los dos pies no pueden quedar pisando la misma hoja. TIEMPO 10 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014313706	MELANY SAMANTHA ANZOLA			Asistio
1220225557	LIZETH STEFANIA AREVALO			Asistio
1141370191	JUAN FELIPE BALLESTEROS			Asistio
1013154913	SALOME BENAVIDES			No asistio
1146148355	MIEL EVANYELI BONILLA			Asistio
1027302269	RONALD SNEIDER CASTRILLON			Asistio
1234647172	ELIAN SAMUEL DIAZ			No asistio
7543672	SOFIA ISABELLA GARCIA			No asistio
1141372252	MATHIAS GAEL HERNANDEZ			No asistio
1233517811	EVELIN MARIANA JOYA			Asistio
1146146528	SAMUEL JOSE LOBO			Asistio
N37666905483	GEMA ALEJANDRA MENDOZA			No asistio
1028844883	JOHAN SEBASTIAN MOLINA			Asistio
1235342068	EVELYN AMADOR			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.			
COGNITIVA : Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.			
PSICOSOCIAL : "Promover en los niños el entusiasmo y la confianza para superar retos gimnásticos, animando a sus compañeros y celebrando los logros compartidos. Para reforzar la motivación ya que se convierte en motor de participación y cooperación dentro de la clase."			
LUDICA : Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.			
TEMA : Figuras.			
SUBTEMAS : propulsion y equilibrio.			
IMPLEMENTACION : Globos, sogá, colchoneta ó cobija.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una sogá. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. Carrera de ánimos PSICOSOCIAL: Los niños forman equipos y deben recorrer un circuito con colchonetas y conos. Cada vez que un compañero supera un obstáculo, el grupo debe animarlo en voz alta antes de que continúe el siguiente. Gana el equipo que complete el recorrido mostrando mayor entusiasmo y apoyo mutuo, más allá de la velocidad. De esta forma la motivación se convierte en un juego compartido, donde el ánimo colectivo impulsa la participación y fortalece la cooperación."			
TIEMPO 40 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "			
TIEMPO 110 MIN			
RETO : ACTIVIDADES "RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"			
TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014313706	MELANY SAMANTHA ANZOLA			No asistio
1220225557	LIZETH STEFANIA AREVALO			No asistio
1141370191	JUAN FELIPE BALLESTEROS			No asistio
1013154913	SALOME BENAVIDES			No asistio
1146148355	MIEL EVANYELI BONILLA			No asistio
1027302269	RONALD SNEIDER CASTRILLON			No asistio
1234647172	ELIAN SAMUEL DIAZ			No asistio
7543672	SOFIA ISABELLA GARCIA			No asistio
1141372252	MATHIAS GAEL HERNANDEZ			No asistio
1233517811	EVELIN MARIANA JOYA			No asistio
1146146528	SAMUEL JOSE LOBO			No asistio
N37666905483	GEMA ALEJANDRA MENDOZA			No asistio
1028844883	JOHAN SEBASTIAN MOLINA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de conocimiento frente a la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Estimular en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, reconociendo el esfuerzo como fuente de satisfacción personal.			
LUDICA : Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.			
TEMA : Educativos quinta.			
SUBTEMAS : Elementos tecnicos de piso- control de posiciones.			
IMPLEMENTACION : Objetos reciclables peluches.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES " 1. saludo al grupo, recomendaciones a tener en cuenta, normatividad en los autocuidados y lavado de manos. 2 .fase de calentamiento y movilidad articular acompañado de juegos y actividades que involucren el aumento de ritmo cardiaco. 3 .Juego lanza el platillo; el juego consiste en utilizar un elemento redondo como un aro, luego los niños tendrán que lanzar los platillos dentro del aro mientras el aro se mueve por todo el campo. de manera virtual se puede realizar con cordones de zapato y peluches, realizando el desplazamiento; trotando a una intensidad media en el espacio con el que se cuente, lanzar los objetos dentro de los círculos y al terminar repetir nuevamente. repetir 4 veces. 4. en la presencialidad se puede realizar a campo abierto y por equipos. El muro de los logros Materiales: colchonetas y tarjetas de colores. Desarrollo: Se coloca una colchoneta como “muro” simbólico. Cada niño realiza un reto sencillo (saltar, rodar, pasar por conos). Al lograrlo, recibe una tarjeta de color que representa su esfuerzo y la pega en el “muro de los logros”. El grupo celebra cada tarjeta añadida con un aplauso o grito motivador. Cierre: se observa el muro completo y se reflexiona sobre cómo cada intento suma a la motivación colectiva."			
TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "1. rodamiento atrás sobre unas base acolchada, ejecutar 15 rodamientos por 3 series de 5. 2. realizar canoas agrupadas; agrupando piernas y los brazos abrazando las rodillas, ejecutar 20 balanceos adelante y atrás realizar 20 x 4 series. 3. rodadada y caída : Para hacer la rodada o caída, se pasara la cadera de la vertical y se flexionan lentamente los brazos, además de llevar la barbilla hacia el pecho. Además de lo anterior, se flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cunclillas. 4. juego de empuje para mejorar fuerza de hombro y ejecutar rodamiento atrás con extensión completa de brazos y piernas; realizar en posición de cunclillas y espalda recta frente a la pared, 10 empujones con brazos extendidos saltando en posición de piernas flexionadas. se aplicaran los test propuestos por el programa. "			
TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES 1. SILLON IMVISIBLE; El reto consiste en recargarse en una pared y adoptar una posición de sentado con las piernas extendidas e inclinando el tronco al frente, simulando que se esta en una silla invisible, el objetivo es inflar 8 bolsa o 5 globos sin perder la postura.			
TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES "1. Espacios de preguntas e inquietudes. 2. vuelta a la calma breves estiramientos tren superior(cuello, espalda brazos tronco), 3. tren inferior, (piernas, cadera, glúteos) hidratación y relajación muscular. Retroalimentación y opiniones de los niños."			
TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.			
COGNITIVA : Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecución.			
PSICOSOCIAL : Fomentar en los niños la motivación constante para participar en las actividades gimnásticas, celebrando cada intento como un logro y manteniendo el entusiasmo durante toda la clase.			
LUDICA : Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.			
TEMA : Educativo arco a pasar (ubicación espacial, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, lúdico)			
SUBTEMAS : Apoyos corporales, pateo, balances, Derecho a la identidad, Transición de posturas arco a pasar,Situaciones de juegos de exploracion para el elemento tecnico.			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, sillas, mueble de la sala.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento especifico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). La cadena del ánimo Organización: los niños se colocan en fila frente a un circuito sencillo (aros, colchonetas, conos). Desarrollo: El primer niño realiza el reto motor. Al terminar, debe dar una frase motivadora al siguiente compañero antes de que empiece. La cadena continúa hasta que todos hayan participado, manteniendo el flujo de ánimo y entusiasmo. Cierre: se reflexiona sobre cómo recibir palabras de motivación ayuda a tener más energía y confianza para intentarlo. De esta forma, la motivación se convierte en un recurso compartido que impulsa la participación y fortalece la confianza grupal. "			
TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Educativo arco a pasar Es importante trabajar en la flexibilidad de hombros/espalda alta al igual que espalda media/baja en estos ejercicios para minimizar el estrés en la parte baja de la columna. 1-Acostada en el suelo, con las rodillas flexionadas, los talones abajo y pies a separación de hombros. Colocar las manos con las palmas hacia abajo y los dedos bajo los hombros, apuntando hacia los pies. 2-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con la cabeza que no toque el suelo. 3-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. 4-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Los hombros estan directamente sobre las manos. 5-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Empujar los hombros pasada las manos. Manteniendo la postura de arco, empiece a levantar o patear fuerte con la pierna con mayor potencia. Teniendo en cuenta los ejercicios anteriormente estos los podemos hacer en la casa, al frente de un mueble, frente a la pared, o con ayuda de un familiar que ponga la mano en la espalda del niño o niña y lo ayude a pasar. Ubicación espacial: Apoyos corporales, pateo, balances Bio-psicosocial: Derecho a la identidad elementos técnicos de piso: Transición de posturas arco a pasar lúdico: Situaciones de juegos de exploración para el elemento técnico. se aplicaran los test fisicos propuestos por el programa. "			
TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Con ayuda de un familiar o un compañero deben de realizar Split o Spagat, el reto consiste que al momento de realizar los ejercicios debe de ir narrando algo que haya hecho en la mañana o tarde, por un periodo de 60 seg, se realiza un circuito de los ejercicios propuestos lagartijas, planchas, abdominales, el reto consiste en hacer 4 series de 10 de repeticiones por cada ejercicio. Gana el niño que realiza adecuadamente los ejercicios manteniendo su postura corporal, estos ejercicios nos ayuda con el fortalecimiento corporal y a buena ejecución en el momento hacer una postura gimnastica,			
TIEMPO 10 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146146950	MARIA CAMILA VIDAL			Asistio
1013154721	MARIA FERNANDA SOLANO			Asistio
1083579366	KATHERIN SOFIA SANABRIA			Asistio
1300000694	SARA SALOME RAMIREZ			Asistio
1012471058	CRISTOPHER EDUARDO RAMIREZ			No asistio
1033121880	IAN EMMANUEL PULIDO			Asistio
1141138798	THIAGO ANDRES MARTINEZ			Asistio
1056788308	ALEJANDRO MARTINEZ			No asistio
1240288500	BRIAN CAMILO OJEDA			No asistio
1020007715	LUCIANA ORJUELA			Asistio
1141369919	MELANY KATERIN PACHON			Asistio
1243758823	HELEN SOFIA PALACIO			Asistio
1071063145	SAMUEL DAVID PATIÑO			No asistio
1013696621	JARED FELIPE PRECIADO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.

COGNITIVA :

Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecucion

PSICOSOCIAL :

Desarrollar en los niños la capacidad de mantener la motivación personal y grupal frente a los retos gimnásticos, valorando el esfuerzo propio y el de sus compañeros

LUDICA :

Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.

TEMA :

Combinaciones invertida - rueda lateral (posturas, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, formas jugadas)

SUBTEMAS :

Posturas y equilibrio variando los apoyos corporales, Derecho a la identidad, Educativos media luna a una mano, Habilidades motrices en su entorno natural a través del juego.

IMPLEMENTACION :

colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
"Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento específico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). El círculo de la motivación Organización: los niños forman un círculo. Desarrollo: Un niño realiza un pequeño reto motor (por ejemplo, saltar un aro o pasar por encima de una colchoneta). Al terminar, el grupo le dedica un aplauso o una frase motivadora. El siguiente niño repite el reto, manteniendo la cadena de motivación. Cierre: se reflexiona sobre cómo las palabras y gestos de ánimo aumentan la energía y el deseo de participar. "

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
"Posturas: Posturas y equilibrio variando los apoyos corporales Ejercicios de Postura: Punta de pies: La punta de pies es definida como el empuje hacia abajo del pie y sus dedos (flexión plantar) para formar una línea recta, sin ángulos, desde la rodilla hasta la punta del pie. Siempre y cuando el gimnasta se encuentre en una posición corporal diferente a la de pie, la punta de pies estará presente en todos los ejercicios gimnásticos en sus diferentes posiciones básicas y complejas. Posición de cuna o canoa: Se inicia acostado boca arriba, se elevan las piernas un poco, a la vez que se contraen los músculos abdominales y glúteos para levantar el tronco levemente. Finalmente se logra dar una forma redonda a la espalda desde los hombros hasta la cadera. Posición agrupada): El niño inicia flexionando las rodillas y las caderas. Se traen las rodillas hacia el pecho y se puede tomar las rodillas con las manos o simplemente mantener los brazos al frente. Posición Carpado: el niño debe de flexionar el cuerpo hacia adelante mientras se mantienen las piernas extendidas. Hay que formar con el cuerpo un ángulo recto de 90°. Esta posición también puede ser realizada con un ángulo del cuerpo más cerrado. Cabe resaltar que se pueden realizar más posturas, por ejemplo: vela, Spagat, Split, importante que siempre mantengan su postura frente a los ejercicios. Bio-psicosocial: Derecho a la identidad Elementos técnicos de piso: Educativos: 1. Balanceos de piernas: con la ayuda de una colchoneta plegada o un cajón sueco, realizar balanceos con las piernas separadas, saltando de un lado al otro. Mantener las piernas separadas y extendidas. Manos al ancho de los hombros, para realizar este ejercicio en nuestra casa podemos realizarlo con una silla haciendo balanceos con piernas separadas. 2. Posición Invertida lateral con las piernas separadas contra la pared: usar una colchoneta levantada contra la pared. Desde posición de pie con los brazos arriba realizar posición invertida lateral con piernas separadas y el pecho contra la colchoneta. El siguiente paso es realizar esta misma posición invertida, pero con la espalda contra la colchoneta. Ejercicios para fortalecer la rueda a pasar Flexibilidad de caderas: (Split) En posición sentado de lado con una pierna adelante y la otra atrás, los brazos se alternan lateralmente. Las caderas se mantienen derechas y las piernas completamente extendidas. (Spagat) En posición sentado de frente con piernas separadas a 180° y brazos elevados lateralmente Formas jugadas: Habilidades motrices en su entorno natural a través del juego. "

TIEMPO
110 min

RETO :

ACTIVIDADES
Con hojas de cuaderno que ya tengan utilizadas, vamos a usar dos de ellas, el reto consiste en ubicar un punto de partida y un punto final, se deben desplazar apoyándose de las dos hojas de cuaderno, siendo estas un puente ayuda, este desplazamiento se debe realizar con pie derecho e izquierdo, cabe resaltar que los dos pies no pueden quedar pisando la misma hoja.

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146146950	MARIA CAMILA VIDAL			Asistio
1013154721	MARIA FERNANDA SOLANO			Asistio
1083579366	KATHERIN SOFIA SANABRIA			Asistio
1300000694	SARA SALOME RAMIREZ			Asistio
1012471058	CRISTOPHER EDUARDO RAMIREZ			Asistio
1033121880	IAN EMMANUEL PULIDO			Asistio
1141138798	THIAGO ANDRES MARTINEZ			Asistio
1056788308	ALEJANDRO MARTINEZ			No asistio
1240288500	BRIAN CAMILO OJEDA			No asistio
1020007715	LUCIANA ORJUELA			Asistio
1141369919	MELANY KATERIN PACHON			No asistio
1243758823	HELEN SOFIA PALACIO			No asistio
1071063145	SAMUEL DAVID PATIÑO			Asistio
1013696621	JARED FELIPE PRECIADO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.			
COGNITIVA : Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.			
PSICOSOCIAL : "Promover en los niños el entusiasmo y la confianza para superar retos gimnásticos, animando a sus compañeros y celebrando los logros compartidos. Para reforzar la motivación ya que se convierte en motor de participación y cooperación dentro de la clase."			
LUDICA : Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.			
TEMA : Figuras.			
SUBTEMAS : propulsion y equilibrio.			
IMPLEMENTACION : Globos, sogá, colchoneta ó cobija.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una sogá. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. Carrera de ánimos PSICOSOCIAL: Los niños forman equipos y deben recorrer un circuito con colchonetas y conos. Cada vez que un compañero supera un obstáculo, el grupo debe animarlo en voz alta antes de que continúe el siguiente. Gana el equipo que complete el recorrido mostrando mayor entusiasmo y apoyo mutuo, más allá de la velocidad. De esta forma la motivación se convierte en un juego compartido, donde el ánimo colectivo impulsa la participación y fortalece la cooperación."			
TIEMPO 110 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "			
TIEMPO 110 MIN			
RETO : ACTIVIDADES "RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"			
TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146146950	MARIA CAMILA VIDAL			No asistio
1013154721	MARIA FERNANDA SOLANO			No asistio
1083579366	KATHERIN SOFIA SANABRIA			No asistio
1300000694	SARA SALOME RAMIREZ			No asistio
1012471058	CRISTOPHER EDUARDO RAMIREZ			No asistio
1033121880	IAN EMMANUEL PULIDO			No asistio
1141138798	THIAGO ANDRES MARTINEZ			No asistio
1056788308	ALEJANDRO MARTINEZ			No asistio
1240288500	BRIAN CAMILO OJEDA			No asistio
1020007715	LUCIANA ORJUELA			No asistio
1141369919	MELANY KATERIN PACHON			No asistio
1243758823	HELEN SOFIA PALACIO			No asistio
1071063145	SAMUEL DAVID PATIÑO			No asistio
1013696621	JARED FELIPE PRECIADO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de conocimiento frente a la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Estimular en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, reconociendo el esfuerzo como fuente de satisfacción personal.			
LUDICA : Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.			
TEMA : Educativos quinta.			
SUBTEMAS : Elementos tecnicos de piso- control de posiciones.			
IMPLEMENTACION : Objetos reciclables peluches.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES " 1. saludo al grupo, recomendaciones a tener en cuenta, normatividad en los autocuidados y lavado de manos. 2 .fase de calentamiento y movilidad articular acompañado de juegos y actividades que involucren el aumento de ritmo cardiaco. 3 .Juego lanza el platillo; el juego consiste en utilizar un elemento redondo como un aro, luego los niños tendrán que lanzar los platillos dentro del aro mientras el aro se mueve por todo el campo. de manera virtual se puede realizar con cordones de zapato y peluches, realizando el desplazamiento; trotando a una intensidad media en el espacio con el que se cuente, lanzar los objetos dentro de los círculos y al terminar repetir nuevamente. repetir 4 veces. 4. en la presencialidad se puede realizar a campo abierto y por equipos. El muro de los logros Materiales: colchonetas y tarjetas de colores. Desarrollo: Se coloca una colchoneta como “muro” simbólico. Cada niño realiza un reto sencillo (saltar, rodar, pasar por conos). Al lograrlo, recibe una tarjeta de color que representa su esfuerzo y la pega en el “muro de los logros”. El grupo celebra cada tarjeta añadida con un aplauso o grito motivador. Cierre: se observa el muro completo y se reflexiona sobre cómo cada intento suma a la motivación colectiva."			
TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "1. rodamiento atrás sobre unas base acolchada, ejecutar 15 rodamientos por 3 series de 5. 2. realizar canoas agrupadas; agrupando piernas y los brazos abrazando las rodillas, ejecutar 20 balanceos adelante y atrás realizar 20 x 4 series. 3. rodadada y caída : Para hacer la rodada o caída, se pasara la cadera de la vertical y se flexionan lentamente los brazos, además de llevar la barbilla hacia el pecho. Además de lo anterior, se flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cunchillas. 4. juego de empuje para mejorar fuerza de hombro y ejecutar rodamiento atrás con extensión completa de brazos y piernas; realizar en posición de cunchillas y espalda recta frente a la pared, 10 empujones con brazos extendidos saltando en posición de piernas flexionadas. se aplicaran los test propuestos por el programa. "			
TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES 1. SILLON IMVISIBLE; El reto consiste en recargarse en una pared y adoptar una posición de sentado con las piernas extendidas e inclinando el tronco al frente, simulando que se esta en una silla invisible, el objetivo es inflar 8 bolsa o 5 globos sin perder la postura.			
TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES "1. Espacios de preguntas e inquietudes. 2. vuelta a la calma breves estiramientos tren superior(cuello, espalda brazos tronco), 3. tren inferior, (piernas, cadera, glúteos) hidratación y relajación muscular. Retroalimentación y opiniones de los niños."			
TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.			
COGNITIVA : Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecución.			
PSICOSOCIAL : Fomentar en los niños la motivación constante para participar en las actividades gimnásticas, celebrando cada intento como un logro y manteniendo el entusiasmo durante toda la clase.			
LUDICA : Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.			
TEMA : Educativo arco a pasar (ubicación espacial, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, lúdico)			
SUBTEMAS : Apoyos corporales, pateo, balances, Derecho a la identidad, Transición de posturas arco a pasar,Situaciones de juegos de exploracion para el elemento tecnico.			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, sillas, mueble de la sala.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento especifico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). La cadena del ánimo Organización: los niños se colocan en fila frente a un circuito sencillo (aros, colchonetas, conos). Desarrollo: El primer niño realiza el reto motor. Al terminar, debe dar una frase motivadora al siguiente compañero antes de que empiece. La cadena continúa hasta que todos hayan participado, manteniendo el flujo de ánimo y entusiasmo. Cierre: se reflexiona sobre cómo recibir palabras de motivación ayuda a tener más energía y confianza para intentarlo. De esta forma, la motivación se convierte en un recurso compartido que impulsa la participación y fortalece la confianza grupal. " TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Educativo arco a pasar Es importante trabajar en la flexibilidad de hombros/espalda alta al igual que espalda media/baja en estos ejercicios para minimizar el estrés en la parte baja de la columna. 1-Acostada en el suelo, con las rodillas flexionadas, los talones abajo y pies a separación de hombros. Colocar las manos con las palmas hacia abajo y los dedos bajo los hombros, apuntando hacia los pies. 2-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con la cabeza que no toque el suelo. 3-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. 4-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Los hombros estan directamente sobre las manos. 5-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Empujar los hombros pasada las manos. Manteniendo la postura de arco, empiece a levantar o patear fuerte con la pierna con mayor potencia. Teniendo en cuenta los ejercicios anteriormente estos los podemos hacer en la casa, al frente de un mueble, frente a la pared, o con ayuda de un familiar que ponga la mano en la espalda del niño o niña y lo ayude a pasar. Ubicación espacial: Apoyos corporales, pateo, balances Bio-psicosocial: Derecho a la identidad elementos técnicos de piso: Transición de posturas arco a pasar lúdico: Situaciones de juegos de exploración para el elemento técnico. se aplicaran los test fisicos propuestos por el programa. " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Con ayuda de un familiar o un compañero deben de realizar Split o Spagat, el reto consiste que al momento de realizar los ejercicios debe de ir narrando algo que haya hecho en la mañana o tarde, por un periodo de 60 seg, se realiza un circuito de los ejercicios propuestos lagartijas, planchas, abdominales, el reto consiste en hacer 4 series de 10 de repeticiones por cada ejercicio. Gana el niño que realiza adecuadamente los ejercicios manteniendo su postura corporal, estos ejercicios nos ayuda con el fortalecimiento corporal y a buena ejecución en el momento hacer una postura gimnastica, TIEMPO 10 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023415370	ANGEL STIT JIMENEZ			No asistio
1028845416	DANNA LIZETH VELA			Asistio
1027541230	LIAM MATIAS RODRIGUEZ			Asistio
1012470309	MARIA JOSE RAMIREZ			Asistio
1012471000	JOEL DAVID PEREZ			Asistio
1022450102	HEIDY SOFIA MORALES			Asistio
1032192987	ISAC DAVID MERCADO			Asistio
1014901637	ANDERSON LOZANO			Asistio
N37666734885	ALONDRA CAMILA URDANETA			No asistio
1141367479	HALLIE AYTANNA RODRIGUEZ			No asistio
1023417860	DYLAN JOSE MENDOZA			Asistio
1038825947	JHEYKO GADIEL PEREA			Asistio
1077341872	ANGEL DAMIAN SANCHEZ			Asistio
1012472358	DYLAN ANDRES REYES			No asistio
1012472002	SHARLOTTE VICTORIA PEREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.			
COGNITIVA : Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecucion			
PSICOSOCIAL : Desarrollar en los niños la capacidad de mantener la motivación personal y grupal frente a los retos gimnásticos, valorando el esfuerzo propio y el de sus compañeros			
LUDICA : Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.			
TEMA : Combinaciones invertida - rueda lateral (posturas, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, formas jugadas)			
SUBTEMAS : Posturas y equilibrio variando los apoyos corporales, Derecho a la identidad, Educativos media luna a una mano, Habilidades motrices en su entorno natural a través del juego.			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento especifico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). El círculo de la motivación Organización: los niños forman un círculo. Desarrollo: Un niño realiza un pequeño reto motor (por ejemplo, saltar un aro o pasar por encima de una colchoneta). Al terminar, el grupo le dedica un aplauso o una frase motivadora. El siguiente niño repite el reto, manteniendo la cadena de motivación. Cierre: se reflexiona sobre cómo las palabras y gestos de ánimo aumentan la energía y el deseo de participar. " TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Posturas: Posturas y equilibrio variando los apoyos corporales Ejercicios de Postura: Punta de pies: La punta de pies es definida como el empuje hacia abajo del pie y sus dedos (flexión plantar) para formar una línea recta, sin ángulos, desde la rodilla hasta la punta del pie. Siempre y cuando el gimnasta se encuentre en una posición corporal diferente a la de pie, la punta de pies estará presente en todos los ejercicios gimnásticos en sus diferentes posiciones básicas y complejas. Posición de cuna o canoa: Se inicia acostado boca arriba, se elevan las piernas un poco, a la vez que se contraen los músculos abdominales y glúteos para levantar el tronco levemente. Finalmente se logra dar una forma redonda a la espalda desde los hombros hasta la cadera. Posición agrupada): El niño inicia flexionando las rodillas y las caderas. Se traen las rodillas hacia el pecho y se puede tomar las rodillas con las manos o simplemente mantener los brazos al frente. Posición Carpado: el niño debe de flexionar el cuerpo hacia adelante mientras se mantienen las piernas extendidas. Hay que formar con el cuerpo un ángulo recto de 90°. Esta posición también puede ser realizada con un ángulo del cuerpo más cerrado. Cabe resaltar que se pueden realizar más posturas, por ejemplo: vela, Spagat, Split, importante que siempre mantengan su postura frente a los ejercicios. Bio-psicosocial: Derecho a la identidad Elementos técnicos de piso: Educativos: 1. Balanceos de piernas: con la ayuda de una colchoneta plegada o un cajón sueco, realizar balanceos con las piernas separadas, saltando de un lado al otro. Mantener las piernas separadas y extendidas. Manos al ancho de los hombros, para realizar este ejercicio en nuestra casa podemos realizarlo con una silla haciendo balanceos con piernas separadas. 2. Posición Invertida lateral con las piernas separadas contra la pared: usar una colchoneta levantada contra la pared. Desde posición de pie con los brazos arriba realizar posición invertida lateral con piernas separadas y el pecho contra la colchoneta. El siguiente paso es realizar esta misma posición invertida, pero con la espalda contra la colchoneta. Ejercicios para fortalecer la rueda a pasar Flexibilidad de caderas: (Split) En posición sentado de lado con una pierna adelante y la otra atrás, los brazos se alternan lateralmente. Las caderas se mantienen derechas y las piernas completamente extendidas. (Spagat) En posición sentado de frente con piernas separadas a 180° y brazos elevados lateralmente Formas jugadas: Habilidades motrices en su entorno natural a través del juego. " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Con hojas de cuaderno que ya tengan utilizadas, vamos a usar dos de ellas, el reto consiste en ubicar un punto de partida y un punto final, se deben desplazar apoyándose de las dos hojas de cuaderno, siendo estas un puente ayuda, este desplazamiento se debe realizar con pie derecho e izquierdo, cabe resaltar que los dos pies no pueden quedar pisando la misma hoja. TIEMPO 10 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023415370	ANGEL STIT JIMENEZ			No asistio
1028845416	DANNA LIZETH VELA			Asistio
1027541230	LIAM MATIAS RODRIGUEZ			Asistio
1012470309	MARIA JOSE RAMIREZ			No asistio
1012471000	JOEL DAVID PEREZ			Asistio
1022450102	HEIDY SOFIA MORALES			Asistio
1032192987	ISAC DAVID MERCADO			Asistio
1014901637	ANDERSON LOZANO			Asistio
N37666734885	ALONDRA CAMILA URDANETA			No asistio
1141367479	HALLIE AYTANNA RODRIGUEZ			Asistio
1023417860	DYLAN JOSE MENDOZA			Asistio
1038825947	JHEYKO GADIEL PEREA			Asistio
1077341872	ANGEL DAMIAN SANCHEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.			
COGNITIVA : Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.			
PSICOSOCIAL : "Promover en los niños el entusiasmo y la confianza para superar retos gimnásticos, animando a sus compañeros y celebrando los logros compartidos. Para reforzar la motivación ya que se convierte en motor de participación y cooperación dentro de la clase."			
LUDICA : Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.			
TEMA : Figuras.			
SUBTEMAS : propulsion y equilibrio.			
IMPLEMENTACION : Globos, sogá, colchoneta ó cobija.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una sogá. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. Carrera de ánimos PSICOSOCIAL: Los niños forman equipos y deben recorrer un circuito con colchonetas y conos. Cada vez que un compañero supera un obstáculo, el grupo debe animarlo en voz alta antes de que continúe el siguiente. Gana el equipo que complete el recorrido mostrando mayor entusiasmo y apoyo mutuo, más allá de la velocidad. De esta forma la motivación se convierte en un juego compartido, donde el ánimo colectivo impulsa la participación y fortalece la cooperación."			
TIEMPO 40 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "			
TIEMPO 110 MIN			
RETO : ACTIVIDADES "RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"			
TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023415370	ANGEL STIT JIMENEZ			No asistio
1028845416	DANNA LIZETH VELA			Asistio
1027541230	LIAM MATIAS RODRIGUEZ			No asistio
1012470309	MARIA JOSE RAMIREZ			No asistio
1012471000	JOEL DAVID PEREZ			Asistio
1022450102	HEIDY SOFIA MORALES			No asistio
1032192987	ISAC DAVID MERCADO			Asistio
1014901637	ANDERSON LOZANO			No asistio
N37666734885	ALONDRA CAMILA URDANETA			No asistio
1141367479	HALLIE AYTANNA RODRIGUEZ			Asistio
1023417860	DYLAN JOSE MENDOZA			Asistio
1038825947	JHEYKO GADIEL PEREA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Combina las técnicas y tácticas de movimiento en diversas situaciones y contextos.			
COGNITIVA : Comprende diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de conocimiento frente a la gimnasia.			
PSICOSOCIAL : Estimular en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, reconociendo el esfuerzo como fuente de satisfacción personal.			
LUDICA : Interpreta situaciones de juego y propongo diversas soluciones.			
TEMA : Educativos quinta.			
SUBTEMAS : Elementos tecnicos de piso- control de posiciones.			
IMPLEMENTACION : Objetos reciclables peluches.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES " 1. saludo al grupo, recomendaciones a tener en cuenta, normatividad en los autocuidados y lavado de manos. 2 .fase de calentamiento y movilidad articular acompañado de juegos y actividades que involucren el aumento de ritmo cardiaco. 3 .Juego lanza el platillo; el juego consiste en utilizar un elemento redondo como un aro, luego los niños tendrán que lanzar los platillos dentro del aro mientras el aro se mueve por todo el campo. de manera virtual se puede realizar con cordones de zapato y peluches, realizando el desplazamiento; trotando a una intensidad media en el espacio con el que se cuente, lanzar los objetos dentro de los círculos y al terminar repetir nuevamente. repetir 4 veces. 4. en la presencialidad se puede realizar a campo abierto y por equipos. El muro de los logros Materiales: colchonetas y tarjetas de colores. Desarrollo: Se coloca una colchoneta como “muro” simbólico. Cada niño realiza un reto sencillo (saltar, rodar, pasar por conos). Al lograrlo, recibe una tarjeta de color que representa su esfuerzo y la pega en el “muro de los logros”. El grupo celebra cada tarjeta añadida con un aplauso o grito motivador. Cierre: se observa el muro completo y se reflexiona sobre cómo cada intento suma a la motivación colectiva."			
TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "1. rodamiento atrás sobre unas base acolchada, ejecutar 15 rodamientos por 3 series de 5. 2. realizar canoas agrupadas; agrupando piernas y los brazos abrazando las rodillas, ejecutar 20 balanceos adelante y atrás realizar 20 x 4 series. 3. rodadada y caída : Para hacer la rodada o caída, se pasara la cadera de la vertical y se flexionan lentamente los brazos, además de llevar la barbilla hacia el pecho. Además de lo anterior, se flexionan lentamente las piernas de modo que las rodillas lleguen cerca de la cara para seguir hasta cunchillas. 4. juego de empuje para mejorar fuerza de hombro y ejecutar rodamiento atrás con extensión completa de brazos y piernas; realizar en posición de cunchillas y espalda recta frente a la pared, 10 empujones con brazos extendidos saltando en posición de piernas flexionadas." se aplicaran los test propuestos por el programa.			
TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES 1. SILLON IMVISIBLE; El reto consiste en recargarse en una pared y adoptar una posición de sentado con las piernas extendidas e inclinando el tronco al frente, simulando que se esta en una silla invisible, el objetivo es inflar 8 bolsa o 5 globos sin perder la postura.			
TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES "1. Espacios de preguntas e inquietudes. 2. vuelta a la calma breves estiramientos tren superior(cuello, espalda brazos tronco), 3. tren inferior, (piernas, cadera, glúteos) hidratación y relajación muscular. Retroalimentación y opiniones de los niños."			
TIEMPO 20 min			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades.			
COGNITIVA : Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecución.			
PSICOSOCIAL : Fomentar en los niños la motivación constante para participar en las actividades gimnásticas, celebrando cada intento como un logro y manteniendo el entusiasmo durante toda la clase.			
LUDICA : Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.			
TEMA : Educativo arco a pasar (ubicación espacial, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, lúdico)			
SUBTEMAS : Apoyos corporales, pateo, balances, Derecho a la identidad, Transición de posturas arco a pasar,Situaciones de juegos de exploracion para el elemento tecnico.			
IMPLEMENTACION : Colchonetas, sillas, mueble de la sala.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento especifico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). La cadena del ánimo Organización: los niños se colocan en fila frente a un circuito sencillo (aros, colchonetas, conos). Desarrollo: El primer niño realiza el reto motor. Al terminar, debe dar una frase motivadora al siguiente compañero antes de que empiece. La cadena continúa hasta que todos hayan participado, manteniendo el flujo de ánimo y entusiasmo. Cierre: se reflexiona sobre cómo recibir palabras de motivación ayuda a tener más energía y confianza para intentarlo. De esta forma, la motivación se convierte en un recurso compartido que impulsa la participación y fortalece la confianza grupal. " TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Educativo arco a pasar Es importante trabajar en la flexibilidad de hombros/espalda alta al igual que espalda media/baja en estos ejercicios para minimizar el estrés en la parte baja de la columna. 1-Acostada en el suelo, con las rodillas flexionadas, los talones abajo y pies a separación de hombros. Colocar las manos con las palmas hacia abajo y los dedos bajo los hombros, apuntando hacia los pies. 2-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con la cabeza que no toque el suelo. 3-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. 4-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Los hombros estan directamente sobre las manos. 5-Empujar el suelo, extendiendo los brazos y piernas mientras arquea la espalda para llegar a la posición de PUENTE con los brazos completamente extendidos. Empujar los hombros pasada las manos. Manteniendo la postura de arco, empiece a levantar o patear fuerte con la pierna con mayor potencia. Teniendo en cuenta los ejercicios anteriormente estos los podemos hacer en la casa, al frente de un mueble, frente a la pared, o con ayuda de un familiar que ponga la mano en la espalda del niño o niña y lo ayude a pasar. Ubicación espacial: Apoyos corporales, pateo, balances Bio-psicosocial: Derecho a la identidad elementos técnicos de piso: Transición de posturas arco a pasar lúdico: Situaciones de juegos de exploración para el elemento técnico. se aplicaran los test fisicos propuestos por el programa. " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Con ayuda de un familiar o un compañero deben de realizar Split o Spagat, el reto consiste que al momento de realizar los ejercicios debe de ir narrando algo que haya hecho en la mañana o tarde, por un periodo de 60 seg, se realiza un circuito de los ejercicios propuestos lagartijas, planchas, abdominales, el reto consiste en hacer 4 series de 10 de repeticiones por cada ejercicio. Gana el niño que realiza adecuadamente los ejercicios manteniendo su postura corporal, estos ejercicios nos ayuda con el fortalecimiento corporal y a buena ejecución en el momento hacer una postura gimnastica, TIEMPO 10 min			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146148953	JOHAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
1012469964	VICTOR DAVID POLOCHE			No asistio
1023418391	ALAN DAMIAN PIÑERES			Asistio
7718455	YOHANDRA VALERIA QUINTERO			Asistio
1024607784	CHARLOTH SOFIA REYES			No asistio
1146146720	KYLIAN ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1016119325	DILAN SAMUEL ROJAS			No asistio
N37666726392	NUMAN ENRIQUE ROMERO			Asistio
1011258534	ALISSON GABRIELA RUIZ			Asistio
1012925724	HILARY ESPERANZA SALAZAR			Asistio
1146146379	ANTONELLA SANCHEZ			No asistio
1141368497	CHARLOTTE TORO			Asistio
1014315090	DANNA SOFIA TORRES			Asistio
1083054666	SEBASTIAN JAVIER VILLASMIL			Asistio
1102896140	THIAGO JUNIOR ROSARIO			Asistio
1141367867	EILYN SAMARA CAPERA			No asistio
1012467267	SAMUEL DAVID TRUJILLO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Fortalece las capacidades físicas coordinativas y/o condicionales básicas, que permitan la evolución y avance en la construcción corpórea, en la afirmación de habilidades. |

COGNITIVA :

Mantener el ajuste postural frente a cada ejercicio, esto permitiendonos realizar una buena ejecucion

PSICOSOCIAL :

Desarrollar en los niños la capacidad de mantener la motivación personal y grupal frente a los retos gimnásticos, valorando el esfuerzo propio y el de sus compañeros

LUDICA :

Generar espacios de trabajos ludicos en el hogar o institucion, con el fin de hacer interesante la sesion de clase.

TEMA :

Combinaciones invertida - rueda lateral (posturas, Bio-psicosocial, elementos técnicos de piso, formas jugadas)

SUBTEMAS :

Posturas y equilibrio variando los apoyos corporales, Derecho a la identidad, Educativos media luna a una mano, Habilidades motrices en su entorno natural a través del juego.

IMPLEMENTACION :

colchonetas

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
"Alistamiento. Llamado a lista y bienvenida a la sesión de clase. Charla introductoria (Ideas previas, Dialogo de Saberes) Calentamiento articular extremidades superiores e inferiores Calentamiento por medio de juegos. Calentamiento específico. (Referente a lo que se va trabajar en la parte central). El círculo de la motivación Organización: los niños forman un círculo. Desarrollo: Un niño realiza un pequeño reto motor (por ejemplo, saltar un aro o pasar por encima de una colchoneta). Al terminar, el grupo le dedica un aplauso o una frase motivadora. El siguiente niño repite el reto, manteniendo la cadena de motivación. Cierre: se reflexiona sobre cómo las palabras y gestos de ánimo aumentan la energía y el deseo de participar. "

TIEMPO
40 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
"Posturas: Posturas y equilibrio variando los apoyos corporales Ejercicios de Postura: Punta de pies: La punta de pies es definida como el empuje hacia abajo del pie y sus dedos (flexión plantar) para formar una línea recta, sin ángulos, desde la rodilla hasta la punta del pie. Siempre y cuando el gimnasta se encuentre en una posición corporal diferente a la de pie, la punta de pies estará presente en todos los ejercicios gimnásticos en sus diferentes posiciones básicas y complejas. Posición de cuna o canoa: Se inicia acostado boca arriba, se elevan las piernas un poco, a la vez que se contraen los músculos abdominales y glúteos para levantar el tronco levemente. Finalmente se logra dar una forma redonda a la espalda desde los hombros hasta la cadera. Posición agrupada): El niño inicia flexionando las rodillas y las caderas. Se traen las rodillas hacia el pecho y se puede tomar las rodillas con las manos o simplemente mantener los brazos al frente. Posición Carpado: el niño debe de flexionar el cuerpo hacia adelante mientras se mantienen las piernas extendidas. Hay que formar con el cuerpo un ángulo recto de 90°. Esta posición también puede ser realizada con un ángulo del cuerpo más cerrado. Cabe resaltar que se pueden realizar más posturas, por ejemplo: vela, Spagat, Split, importante que siempre mantengan su postura frente a los ejercicios. Bio-psicosocial: Derecho a la identidad Elementos técnicos de piso: Educativos: 1. Balanceos de piernas: con la ayuda de una colchoneta plegada o un cajón sueco, realizar balanceos con las piernas separadas, saltando de un lado al otro. Mantener las piernas separadas y extendidas. Manos al ancho de los hombros, para realizar este ejercicio en nuestra casa podemos realizarlo con una silla haciendo balanceos con piernas separadas. 2. Posición Invertida lateral con las piernas separadas contra la pared: usar una colchoneta levantada contra la pared. Desde posición de pie con los brazos arriba realizar posición invertida lateral con piernas separadas y el pecho contra la colchoneta. El siguiente paso es realizar esta misma posición invertida, pero con la espalda contra la colchoneta. Ejercicios para fortalecer la rueda a pasar Flexibilidad de caderas: (Split) En posición sentado de lado con una pierna adelante y la otra atrás, los brazos se alternan lateralmente. Las caderas se mantienen derechas y las piernas completamente extendidas. (Spagat) En posición sentado de frente con piernas separadas a 180° y brazos elevados lateralmente Formas jugadas: Habilidades motrices en su entorno natural a través del juego. "

TIEMPO
110 min

RETO :

ACTIVIDADES
Con hojas de cuaderno que ya tengan utilizadas, vamos a usar dos de ellas, el reto consiste en ubicar un punto de partida y un punto final, se deben desplazar apoyándose de las dos hojas de cuaderno, siendo estas un puente ayuda, este desplazamiento se debe realizar con pie derecho e izquierdo, cabe resaltar que los dos pies no pueden quedar pisando la misma hoja.

TIEMPO
10 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146148953	JOHAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
1012469964	VICTOR DAVID POLOCHE			No asistio
1023418391	ALAN DAMIAN PIÑERES			Asistio
7718455	YOHANDRA VALERIA QUINTERO			Asistio
1024607784	CHARLOTH SOFIA REYES			Asistio
1146146720	KYLIAN ALEJANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1016119325	DILAN SAMUEL ROJAS			Asistio
N37666726392	NUMAN ENRIQUE ROMERO			Asistio
1011258534	ALISSON GABRIELA RUIZ			Asistio
1012925724	HILARY ESPERANZA SALAZAR			No asistio
1146146379	ANTONELLA SANCHEZ			Asistio
1141368497	CHARLOTTE TORO			No asistio
1014315090	DANNA SOFIA TORRES			Asistio
1083054666	SEBASTIAN JAVIER VILLASMIL			No asistio
1102896140	THIAGO JUNIOR ROSARIO			Asistio
1141367867	EILYN SAMARA CAPERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica los fundamentos básicos de la gimnasia y sus diferentes combinaciones.			
COGNITIVA : Comprende con facilidad conecciones en los diferentes movimientos para el logro de elementos específicos de gimnasia.			
PSICOSOCIAL : "Promover en los niños el entusiasmo y la confianza para superar retos gimnásticos, animando a sus compañeros y celebrando los logros compartidos. Para reforzar la motivación ya que se convierte en motor de participación y cooperación dentro de la clase."			
LUDICA : Reconoce la realización de actividades o juegos como una oportunidad de expreción y participación.			
TEMA : Figuras.			
SUBTEMAS : propulsion y equilibrio.			
IMPLEMENTACION : Globos, sogá, colchoneta ó cobija.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Saludo de bienvenida. Llamado a lista. Movilidad articular. Rodillas arriba: es un ejercicio típico de atletismo que además de para calentar se usa para mejorar la técnica. Se trata de correr levantando mucho las rodillas, con una frecuencia alta, y desplazándose poco. Saltar abriendo y cerrando piernas: de pie, con los brazos y piernas juntas, se da un salto abriendo los brazos en cruz y las piernas a la altura de los hombros. Caminar moviendo brazos: este ejercicio es muy simple, pero efectivo. Hay que caminar moviendo los brazos arriba y abajo o adelante y atrás. Talones al glúteo: es muy simular al skipping (rodillas arriba), pero en lugar de elevar las rodillas hay que trotar elevando los talones hacia el glúteo. Correr hacia atrás: el retrorunning es correr hacia atrás. Correr de espaldas. JUEGO: saltando y saltando El juego consiste en que cada estudiante se desplazará libremente por el espacio y tiene que saltar el número de líneas que ordene el profesor. Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. JUEGO: cada niño tiene una sogá. La agarra de los extremos y la debe saltar de diferentes maneras. Carrera de ánimos PSICOSOCIAL: Los niños forman equipos y deben recorrer un circuito con colchonetas y conos. Cada vez que un compañero supera un obstáculo, el grupo debe animarlo en voz alta antes de que continúe el siguiente. Gana el equipo que complete el recorrido mostrando mayor entusiasmo y apoyo mutuo, más allá de la velocidad. De esta forma la motivación se convierte en un juego compartido, donde el ánimo colectivo impulsa la participación y fortalece la cooperación."			
TIEMPO 40 MIN			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "1. Posición bípeda: Para una mayor estabilidad, el portor en el momento de suministrar la asistencia al ágil, aumenta su base de sustentación abriendo, de manera óptima, los apoyos del suelo. Baja su centro de gravedad y reduce al máximo sus brazos de palanca Posición de rodillas (cuadrupedia) En esta posición los brazos y muslos deben de permanecer extendidos y alineados perpendicularmente; las rodillas estarán paralelas con una separación similar a la anchura de los hombros; la espalda estará plana y los dedos de las manos abiertos mirando hacia adelante. Posición tumbada supina: Es esencial en esta posición, que la pelvis se encuentre metida hacia adelante de forma que la espalda quede totalmente recta en el suelo. Por tanto, es importante evitar que los estudiantes en esta posición desplacen la pelvis hacia atrás y arqueen la espalda, ya que pueden sobrecargar la zona lumbar 2. Fuerza y equilibrio: Pinos de cabeza: Desde la posición de cuclillas se apoyan las manos a la altura de los hombros, con los dedos separados y los índices mirando hacia delante; después se apoya la cabeza (frente) a una altura en que se forme un triángulo equilátero entre los tres apoyos, para, a continuación, elevar la cadera lentamente hasta llegar a de brazos, Progresiones: 3. Apoyo los codos, subo la cadera con los pies en el suelo y poco a poco voy subiendo las rodillas flexionadas al pecho. Cuando estoy, con la cadera paralela a los hombros, y fija, voy subiendo las piernas estiradas hacia arriba. 4. En una pared, apoyas el tronco en ella, e intentas levantar las piernas y llevarlas hasta la pared, así es más fácil mantener. 5. En una pared, de espaldas a ella. Apoyas las manos en el suelo, con las palmas hacia fuera, vas subiendo con los pies, y en pino, te vas a pegar lo más posible a la pared. 6. El tronco pegado a una colchoneta, y subiendo las piernas a pino. ASPECTOS TÉCNICOS: manos en el suelo a la anchura de los hombros y dedos separados y girados hacia delante. Cabeza levantada, mirada dirigida al frente(el apoyo de las manos y el lugar de fijación de la mirada hacen un triángulo de lados iguales). Miembros superiores en extensión completa. Cuerpo en completa alineación y con tonicidad. Flexión controlada de los miembros superiores en la fase de agrupamiento. "			
TIEMPO 110 MIN			
RETO : ACTIVIDADES "RETO 1 Escalador cruzado Posición inicial: plancha clásica. Gira el cuerpo durante el movimiento, tratando de tocar con la rodilla derecha el codo izquierdo. Repite con la rodilla izquierda y el codo derecho. 10 veces por cada lado RETO 2 Posición inicial: plancha clásica. en extension de brazos; intenta golpear el globo 10 veces con cualquier parte de tu cuerpo sin que este caiga al suelo"			
TIEMPO 10 MIN			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 8	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146148953	JOHAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
1012469964	VICTOR DAVID POLOCHE			No asistio
1023418391	ALAN DAMIAN PIÑERES			Asistio
7718455	YOHANDRA VALERIA QUINTERO			Asistio
1024607784	CHARLOTH SOFIA REYES			Asistio
1146146720	KYLIAN ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1016119325	DILAN SAMUEL ROJAS			Asistio
N37666726392	NUMAN ENRIQUE ROMERO			Asistio
1011258534	ALISSON GABRIELA RUIZ			Asistio
1012925724	HILARY ESPERANZA SALAZAR			Asistio
1146146379	ANTONELLA SANCHEZ			Asistio
1141368497	CHARLOTTE TORO			Asistio
1014315090	DANNA SOFIA TORRES			No asistio
1083054666	SEBASTIAN JAVIER VILLASMIL			No asistio
1102896140	THIAGO JUNIOR ROSARIO			Asistio