



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja).Juego 3X3. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6245735	ARIANNYS PAOLA DIAZ			Asistio
6924698	YULESKA VALENTINA HERNANDEZ			Asistio
8004876	ROIMARES MARIA URDANETA			Asistio
8178359	NORBIS ENRIQUE DUARTE			Asistio
1019062502	JUAN FELIPE CASTRO			No asistio
1019114707	CARLOS SAMUEL ULLOA			Asistio
1028953135	DUVAN ANDRES RODRIGUEZ			Asistio
1047054834	JESUS DANIEL SAEZ			No asistio
1048661979	ROYNEL ALVERTO SERMEÑO			Asistio
1051832806	DANIEL JOSE GARZON			No asistio
1082805623	FRANK ALEXANDER DIAZ			No asistio
1146538474	NEYMAR JOSE DE LA CRUZ			Asistio
1233888040	SAMUEL EDUARDO MARTINEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.

COGNITIVA :

VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.

PSICOSOCIAL :

RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.

LUDICA :

VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.

TEMA :

IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.

TIEMPO
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades:Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5,hidratar constantemente.

TIEMPO
60 MINUTOS.

RETO :

ACTIVIDADES
Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.

TIEMPO
15 MINUTOS.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 19	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6245735	ARIANNYS PAOLA DIAZ			Asistio
6924698	YULESKA VALENTINA HERNANDEZ			Asistio
8004876	ROIMARES MARIA URDANETA			Asistio
8178359	NORBIS ENRIQUE DUARTE			Asistio
1019062502	JUAN FELIPE CASTRO			No asistio
1019114707	CARLOS SAMUEL ULLOA			Asistio
1028953135	DUVAN ANDRES RODRIGUEZ			No asistio
1047054834	JESUS DANIEL SAEZ			No asistio
1048661979	ROYNEL ALVERTO SERMEÑO			Asistio
1051832806	DANIEL JOSE GARZON			No asistio
1082805623	FRANK ALEXANDER DIAZ			No asistio
1146538474	NEYMAR JOSE DE LA CRUZ			No asistio
1233888040	SAMUEL EDUARDO MARTINEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.

COGNITIVA :

VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.

PSICOSOCIAL :

RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.

LUDICA :

VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.

TEMA :

CONTROL CORPORAL.

SUBTEMAS :

Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.

IMPLEMENTACION :

Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.

TIEMPO
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja). Juego 3X3.

TIEMPO
60 MINUTOS.

RETO :

ACTIVIDADES
Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.

TIEMPO
15 MINUTOS.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6245735	ARIANNYS PAOLA DIAZ			Asistio
6924698	YULESKA VALENTINA HERNANDEZ			Asistio
8004876	ROIMARES MARIA URDANETA			Asistio
8178359	NORBIS ENRIQUE DUARTE			Asistio
1019062502	JUAN FELIPE CASTRO			No asistio
1019114707	CARLOS SAMUEL ULLOA			Asistio
1028953135	DUVAN ANDRES RODRIGUEZ			No asistio
1047054834	JESUS DANIEL SAEZ			No asistio
1048661979	ROYNEL ALVERTO SERMEÑO			Asistio
1051832806	DANIEL JOSE GARZON			No asistio
1082805623	FRANK ALEXANDER DIAZ			No asistio
1146538474	NEYMAR JOSE DE LA CRUZ			No asistio
1233888040	SAMUEL EDUARDO MARTINEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.

COGNITIVA :

VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.

PSICOSOCIAL :

RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.

LUDICA :

VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.

TEMA :

IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.

TIEMPO
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Para iniciar saldremos caminando en reversa, dando paso largo, a la señal, del formador quedar en un solo pie sin perder el equilibrio, continuamos realizando un balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, en un siguiente momento el formador dirá... Posición Básica (Estática)cada quien adoptara la posición de la forma correcta, luego se continua con movimientos de pies logrando un equilibrio optimo para tomar la postura de "Triple amenaza" o Postura de "Triple amenaza" o posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). partido 5X5, hidratar constante mente.

TIEMPO
60 MINUTOS.

RETO :

ACTIVIDADES
Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.

TIEMPO
15 MINUTOS.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019062502	JUAN FELIPE CASTRO			No asistio
1047054834	JESUS DANIEL SAEZ			Asistio
1051832806	DANIEL JOSE GARZON			Asistio
1048661979	ROYNEL ALVERTO SERMEÑO			Asistio
1233888040	SAMUEL EDUARDO MARTINEZ			No asistio
1019114707	CARLOS SAMUEL ULLOA			Asistio
1146538474	NEYMAR JOSE DE LA CRUZ			No asistio
1082805623	FRANK ALEXANDER DIAZ			No asistio
6245735	ARIANNYS PAOLA DIAZ			Asistio
8178359	NORBIS ENRIQUE DUARTE			Asistio
8004876	ROIMARES MARIA URDANETA			Asistio
6924698	YULESKA VALENTINA HERNANDEZ			Asistio
1028953135	DUVAN ANDRES RODRIGUEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.

COGNITIVA :

VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.

PSICOSOCIAL :

RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.

LUDICA :

VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.

TEMA :

IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja).Juego 3X3.

TIEMPO
60 MINUTOS.

RETO :

ACTIVIDADES
Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.

TIEMPO
15 MINUTOS.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019062502	JUAN FELIPE CASTRO			No asistio
1047054834	JESUS DANIEL SAEZ			No asistio
1051832806	DANIEL JOSE GARZON			No asistio
1048661979	ROYNEL ALVERTO SERMEÑO			Asistio
1233888040	SAMUEL EDUARDO MARTINEZ			No asistio
1019114707	CARLOS SAMUEL ULLOA			Asistio
1146538474	NEYMAR JOSE DE LA CRUZ			No asistio
1082805623	FRANK ALEXANDER DIAZ			No asistio
6245735	ARIANNYS PAOLA DIAZ			Asistio
8178359	NORBIS ENRIQUE DUARTE			Asistio
8004876	ROIMARES MARIA URDANETA			Asistio
6924698	YULESKA VALENTINA HERNANDEZ			Asistio
1028953135	DUVAN ANDRES RODRIGUEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja). Juego 3X3. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019062502	JUAN FELIPE CASTRO			No asistio
1047054834	JESUS DANIEL SAEZ			No asistio
1051832806	DANIEL JOSE GARZON			No asistio
1048661979	ROYNEL ALVERTO SERMEÑO			Asistio
1233888040	SAMUEL EDUARDO MARTINEZ			Asistio
1019114707	CARLOS SAMUEL ULLOA			No asistio
1146538474	NEYMAR JOSE DE LA CRUZ			No asistio
1082805623	FRANK ALEXANDER DIAZ			No asistio
6245735	ARIANNYS PAOLA DIAZ			Asistio
8178359	NORBIS ENRIQUE DUARTE			Asistio
8004876	ROIMARES MARIA URDANETA			Asistio
6924698	YULESKA VALENTINA HERNANDEZ			Asistio
1028953135	DUVAN ANDRES RODRIGUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Para iniciar saldremos caminando en reversa, dando paso largo, a la señal, del formador quedar en un solo pie sin perder el equilibrio, continuamos realizando un balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, en un siguiente momento el formador dirá... Posición Básica (Estática)cada quien adoptara la posición de la forma correcta, luego se continua con movimientos de pies logrando un equilibrio optimo para tomar la postura de "Triple amenaza" o Postura de "Triple amenaza" o posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). partido 5X5, hidratar constante mente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5, hidratar constantemente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja). Juego 3X3. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 19	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030618695	JAIR ANDRES AVENDAÑO			No asistio
1100691566	BRAYAN DAVID BENITEZ			Asistio
1024540922	MARIA CAMILA CIFUENTES			No asistio
7401714	ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
1056776991	JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ			No asistio
1031827934	JUAN FELIPE HERRERA			Asistio
7641120	DAYERLIS JOHANA JULIO			Asistio
5707656	DEIBER JOSE MARRUFO			No asistio
1143379501	JHOAN DAVID MOGOLLON			Asistio
1038116922	BRAYAN MORENO			Asistio
1031655732	AXEL AUGUSTO MURCIA			Asistio
1028948871	SANTIAGO ALEXANDER NIZO			Asistio
7543863	JORGENIS ABRAHAM ORTIZ			Asistio
1141336413	DIEGO ALEJANDRO OSORIO			No asistio
1031819730	HIARA SHADAY PATIÑO			Asistio
5071396	JANNY MICHEL PEÑUELA			Asistio
1101453976	JOSE GABRIEL PEREZ			Asistio
N37666902250	MAICOLL JOSE POLANCO			Asistio
1175714665	ANDRES SEBASTIAN PUAS			Asistio
1107531495	HELEN SOFIA QUIÑONEZ			No asistio
1028947718	DANNA VALENTINA RAMOS			Asistio
7192669	BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ			Asistio
N37664460715	MOISES ANTONIO SANCHEZ			Asistio
1028948468	MARIA CAMILA SOACHA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Para iniciar saldremos caminando en reversa, dando paso largo, a la señal, del formador quedar en un solo pie sin perder el equilibrio, continuamos realizando un balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, en un siguiente momento el formador dirá... Posición Básica (Estática)cada quien adoptara la posición de la forma correcta, luego se continua con movimientos de pies logrando un equilibrio optimo para tomar la postura de "Triple amenaza" o Postura de "Triple amenaza" o posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). partido 5X5, hidratar constante mente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 19	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030618695	JAIR ANDRES AVENDAÑO			Asistio
1100691566	BRAYAN DAVID BENITEZ			Asistio
1024540922	MARIA CAMILA CIFUENTES			No asistio
7401714	ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
1056776991	JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ			Asistio
1031827934	JUAN FELIPE HERRERA			Asistio
7641120	DAYERLIS JOHANA JULIO			Asistio
5707656	DEIBER JOSE MARRUFO			Asistio
1143379501	JHOAN DAVID MOGOLLON			Asistio
1038116922	BRAYAN MORENO			No asistio
1031655732	AXEL AUGUSTO MURCIA			Asistio
1028948871	SANTIAGO ALEXANDER NIZO			Asistio
7543863	JORGENIS ABRAHAM ORTIZ			Asistio
1141336413	DIEGO ALEJANDRO OSORIO			Asistio
1031819730	HIARA SHADAY PATIÑO			No asistio
5071396	JANNY MICHEL PEÑUELA			No asistio
1101453976	JOSE GABRIEL PEREZ			Asistio
N37666902250	MAICOLL JOSE POLANCO			No asistio
1175714665	ANDRES SEBASTIAN PUAS			Asistio
1107531495	HELEN SOFIA QUIÑONEZ			No asistio
1028947718	DANNA VALENTINA RAMOS			Asistio
7192669	BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ			No asistio
N37664460715	MOISES ANTONIO SANCHEZ			Asistio
1028948468	MARIA CAMILA SOACHA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5, hidratar constantemente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030618695	JAIR ANDRES AVENDAÑO			Asistio
1100691566	BRAYAN DAVID BENITEZ			Asistio
1024540922	MARIA CAMILA CIFUENTES			Asistio
7401714	ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
1056776991	JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ			Asistio
1031827934	JUAN FELIPE HERRERA			Asistio
7641120	DAYERLIS JOHANA JULIO			Asistio
5707656	DEIBER JOSE MARRUFO			Asistio
1143379501	JHOAN DAVID MOGOLLON			Asistio
1038116922	BRAYAN MORENO			No asistio
1031655732	AXEL AUGUSTO MURCIA			Asistio
1028948871	SANTIAGO ALEXANDER NIZO			Asistio
7543863	JORGENIS ABRAHAM ORTIZ			Asistio
1141336413	DIEGO ALEJANDRO OSORIO			Asistio
1031819730	HIARA SHADAY PATIÑO			No asistio
5071396	JANNY MICHEL PEÑUELA			Asistio
1101453976	JOSE GABRIEL PEREZ			Asistio
N37666902250	MAICOLL JOSE POLANCO			Asistio
1175714665	ANDRES SEBASTIAN PUAS			Asistio
1107531495	HELEN SOFIA QUIÑONEZ			No asistio
1028947718	DANNA VALENTINA RAMOS			Asistio
7192669	BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ			Asistio
N37664460715	MOISES ANTONIO SANCHEZ			Asistio
1028948468	MARIA CAMILA SOACHA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: En equipos de a 5 jugadores realizar fintas. Iniciaremos con finta de tiro: El jugador amaga con lanzar a canasta, extendiendo ligeramente las piernas y levantando el balón. Si el defensor salta para obstruir, el atacante aprovecha para desbordarlo, por un lado. Continuamos con finta de pase: Se simula enviar el balón a un compañero (con el movimiento de brazos y mirada) para que el defensor mueva sus manos hacia esa dirección, abriendo una línea de pase real o de tiro. Finta de salida (o de salida falsa): Con el balón en las manos (en posición de triple amenaza), se amaga con dar un paso explosivo hacia un lado para que el defensor retroceda o se desplace, y luego se sale por el lado opuesto o se lanza tras crear espacio. Finta de recepción: Se utiliza cuando un jugador no tiene el balón. Consiste en amagar con ir hacia la canasta para luego frenar en seco y salir hacia afuera para recibir el pase libre de marca. Juego 5X5 hidratamos contantemente . TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030618695	JAIR ANDRES AVENDAÑO			Asistio
1024540922	MARIA CAMILA CIFUENTES			No asistio
5707656	DEIBER JOSE MARRUFO			Asistio
1031655732	AXEL AUGUSTO MURCIA			No asistio
1107531495	HELEN SOFIA QUIÑONEZ			No asistio
1100691566	BRAYAN DAVID BENITEZ			Asistio
N37664460715	MOISES ANTONIO SANCHEZ			Asistio
1175714665	ANDRES SEBASTIAN PUAS			No asistio
1101453976	JOSE GABRIEL PEREZ			Asistio
1028948468	MARIA CAMILA SOACHA			No asistio
1031819730	HIARA SHADAY PATIÑO			Asistio
1038116922	BRAYAN MORENO			No asistio
1056776991	JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ			Asistio
1028948871	SANTIAGO ALEXANDER NIZO			Asistio
1143379501	JHOAN DAVID MOGOLLON			Asistio
5071396	JANNY MICHEL PEÑUELA			No asistio
1028947718	DANNA VALENTINA RAMOS			Asistio
1141336413	DIEGO ALEJANDRO OSORIO			No asistio
7543863	JORGENIS ABRAHAM ORTIZ			Asistio
7401714	ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
7641120	DAYERLIS JOHANA JULIO			No asistio
7192669	BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ			No asistio
N37666902250	MAICOLL JOSE POLANCO			Asistio
1031827934	JUAN FELIPE HERRERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja). Juego 3X3. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1107531495	HELEN SOFIA QUIÑONEZ			No asistio
1100691566	BRAYAN DAVID BENITEZ			Asistio
N37664460715	MOISES ANTONIO SANCHEZ			Asistio
1175714665	ANDRES SEBASTIAN PUAS			No asistio
1101453976	JOSE GABRIEL PEREZ			Asistio
1028948468	MARIA CAMILA SOACHA			Asistio
1031819730	HIARA SHADAY PATIÑO			Asistio
1038116922	BRAYAN MORENO			No asistio
1056776991	JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ			No asistio
1028948871	SANTIAGO ALEXANDER NIZO			Asistio
1143379501	JHOAN DAVID MOGOLLON			Asistio
5071396	JANNY MICHEL PEÑUELA			Asistio
1028947718	DANNA VALENTINA RAMOS			Asistio
1141336413	DIEGO ALEJANDRO OSORIO			Asistio
7543863	JORGENIS ABRAHAM ORTIZ			Asistio
7401714	ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
7641120	DAYERLIS JOHANA JULIO			Asistio
7192669	BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ			Asistio
N37666902250	MAICOLL JOSE POLANCO			Asistio
1031827934	JUAN FELIPE HERRERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Para iniciar saldremos caminando en reversa, dando paso largo, a la señal, del formador quedar en un solo pie sin perder el equilibrio, continuamos realizando un balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, en un siguiente momento el formador dirá... Posición Básica (Estática)cada quien adoptara la posición de la forma correcta, luego se continua con movimientos de pies logrando un equilibrio optimo para tomar la postura de "Triple amenaza" o Postura de "Triple amenaza" o posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). partido 5X5, hidratar constante mente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030618695	JAIR ANDRES AVENDAÑO			No asistio
1024540922	MARIA CAMILA CIFUENTES			Asistio
5707656	DEIBER JOSE MARRUFO			No asistio
1031655732	AXEL AUGUSTO MURCIA			No asistio
1107531495	HELEN SOFIA QUIÑONEZ			No asistio
1100691566	BRAYAN DAVID BENITEZ			Asistio
N37664460715	MOISES ANTONIO SANCHEZ			Asistio
1175714665	ANDRES SEBASTIAN PUAS			Asistio
1101453976	JOSE GABRIEL PEREZ			Asistio
1028948468	MARIA CAMILA SOACHA			Asistio
1031819730	HIARA SHADAY PATIÑO			Asistio
1038116922	BRAYAN MORENO			No asistio
1056776991	JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ			Asistio
1028948871	SANTIAGO ALEXANDER NIZO			Asistio
1143379501	JHOAN DAVID MOGOLLON			Asistio
5071396	JANNY MICHEL PEÑUELA			Asistio
1028947718	DANNA VALENTINA RAMOS			Asistio
1141336413	DIEGO ALEJANDRO OSORIO			No asistio
7543863	JORGENIS ABRAHAM ORTIZ			Asistio
7401714	ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
7641120	DAYERLIS JOHANA JULIO			Asistio
7192669	BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ			Asistio
N37666902250	MAICOLL JOSE POLANCO			Asistio
1031827934	JUAN FELIPE HERRERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5, hidratar constantemente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: En equipos de a 5 jugadores realizar fintas. Iniciaremos con finta de tiro: El jugador amaga con lanzar a canasta, extendiendo ligeramente las piernas y levantando el balón. Si el defensor salta para obstruir, el atacante aprovecha para desbordarlo, por un lado. Continuamos con finta de pase: Se simula enviar el balón a un compañero (con el movimiento de brazos y mirada) para que el defensor mueva sus manos hacia esa dirección, abriendo una línea de pase real o de tiro. Finta de salida (o de salida falsa): Con el balón en las manos (en posición de triple amenaza), se amaga con dar un paso explosivo hacia un lado para que el defensor retroceda o se desplace, y luego se sale por el lado opuesto o se lanza tras crear espacio. Finta de recepción: Se utiliza cuando un jugador no tiene el balón. Consiste en amagar con ir hacia la canasta para luego frenar en seco y salir hacia afuera para recibir el pase libre de marca. Juego 5X5 hidratamos contantemente . TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Para iniciar saldremos caminando en reversa, dando paso largo, a la señal, del formador quedar en un solo pie sin perder el equilibrio, continuamos realizando un balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, en un siguiente momento el formador dirá... Posición Básica (Estática)cada quien adoptara la posición de la forma correcta, luego se continua con movimientos de pies logrando un equilibrio optimo para tomar la postura de "Triple amenaza" o Postura de "Triple amenaza" o posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). partido 5X5, hidratar constante mente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 19	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1143153279	MATIAS DAVID ARAUJO			No asistio
1028950247	LIZBETH VALERIA ARDILA			No asistio
7106682	JONAYKER ALEXANDER CARRERA			No asistio
6752899	JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS			Asistio
N37665684809	SARA SOFIA DIAZ			Asistio
N37856997031	JOSE MIGUEL GALVAN			No asistio
1120870576	CLAUDIA PATRICIA GUZMAN			Asistio
1068429864	LUIS ANGEL PADILLA			No asistio
6239688	JOHANT JOSE PETIT			Asistio
7301084	WULMARY VICTORIA PUELLO			Asistio
1013274593	LAURA SOFIA ROBAYO			Asistio
1028669055	ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ			Asistio
1139325833	JOSUE DAVID SUAREZ			No asistio
1023001837	SALOME VANEGAS			Asistio
1233918324	JOSE LUIS LOPEZ			Asistio
1092006874	HOLBEY ALEXIS JAIMES			Asistio
1080840700	WAYNER ANDRES DOMINGUEZ			No asistio
1049538928	CARLOS ADRIAN CABRERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 60 MINUTOS. TIEMPO Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio. TIEMPO 15 MINUTOS.			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 19	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1143153279	MATIAS DAVID ARAUJO			No asistio
1028950247	LIZBETH VALERIA ARDILA			No asistio
7106682	JONAYKER ALEXANDER CARRERA			No asistio
6752899	JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS			No asistio
N37665684809	SARA SOFIA DIAZ			No asistio
N37856997031	JOSE MIGUEL GALVAN			No asistio
1120870576	CLAUDIA PATRICIA GUZMAN			No asistio
1068429864	LUIS ANGEL PADILLA			No asistio
6239688	JOHANT JOSE PETIT			No asistio
7301084	WULMARY VICTORIA PUELLO			No asistio
1013274593	LAURA SOFIA ROBAYO			No asistio
1028669055	ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ			No asistio
1139325833	JOSUE DAVID SUAREZ			No asistio
1023001837	SALOME VANEGAS			No asistio
1233918324	JOSE LUIS LOPEZ			No asistio
1092006874	HOLBEY ALEXIS JAIMES			No asistio
1080840700	WAYNER ANDRES DOMINGUEZ			No asistio
1049538928	CARLOS ADRIAN CABRERA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5, hidratar constantemente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1143153279	MATIAS DAVID ARAUJO			Asistio
N37856997031	JOSE MIGUEL GALVAN			Asistio
1028669055	ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ			No asistio
1233918324	JOSE LUIS LOPEZ			Asistio
1092006874	HOLBEY ALEXIS JAIMES			Asistio
1080840700	WAYNER ANDRES DOMINGUEZ			Asistio
1049538928	CARLOS ADRIAN CABRERA			Asistio
7301084	WULMARY VICTORIA PUELLO			Asistio
1139325833	JOSUE DAVID SUAREZ			No asistio
1023001837	SALOME VANEGAS			No asistio
1068429864	LUIS ANGEL PADILLA			No asistio
1013274593	LAURA SOFIA ROBAYO			Asistio
1120870576	CLAUDIA PATRICIA GUZMAN			No asistio
1028950247	LIZBETH VALERIA ARDILA			Asistio
N37665684809	SARA SOFIA DIAZ			Asistio
7106682	JONAYKER ALEXANDER CARRERA			No asistio
6752899	JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS			Asistio
6239688	JOHANT JOSE PETIT			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja). Juego 3X3. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1143153279	MATIAS DAVID ARAUJO			No asistio
N37856997031	JOSE MIGUEL GALVAN			No asistio
1028669055	ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ			No asistio
1233918324	JOSE LUIS LOPEZ			No asistio
1092006874	HOLBEY ALEXIS JAIMES			No asistio
1080840700	WAYNER ANDRES DOMINGUEZ			No asistio
1049538928	CARLOS ADRIAN CABRERA			No asistio
7301084	WULMARY VICTORIA PUELLO			No asistio
1139325833	JOSUE DAVID SUAREZ			No asistio
1023001837	SALOME VANEGAS			No asistio
1068429864	LUIS ANGEL PADILLA			No asistio
1013274593	LAURA SOFIA ROBAYO			No asistio
1120870576	CLAUDIA PATRICIA GUZMAN			No asistio
1028950247	LIZBETH VALERIA ARDILA			No asistio
N37665684809	SARA SOFIA DIAZ			No asistio
7106682	JONAYKER ALEXANDER CARRERA			No asistio
6752899	JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS			No asistio
6239688	JOHANT JOSE PETIT			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5, hidratar constantemente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1143153279	MATIAS DAVID ARAUJO			No asistio
N37856997031	JOSE MIGUEL GALVAN			No asistio
1028669055	ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ			No asistio
1233918324	JOSE LUIS LOPEZ			Asistio
1092006874	HOLBEY ALEXIS JAIMES			Asistio
1080840700	WAYNER ANDRES DOMINGUEZ			Asistio
1049538928	CARLOS ADRIAN CABRERA			Asistio
7301084	WULMARY VICTORIA PUELLO			No asistio
1139325833	JOSUE DAVID SUAREZ			No asistio
1023001837	SALOME VANEGAS			No asistio
1068429864	LUIS ANGEL PADILLA			Asistio
1013274593	LAURA SOFIA ROBAYO			Asistio
1120870576	CLAUDIA PATRICIA GUZMAN			No asistio
1028950247	LIZBETH VALERIA ARDILA			Asistio
N37665684809	SARA SOFIA DIAZ			Asistio
7106682	JONAYKER ALEXANDER CARRERA			Asistio
6752899	JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS			Asistio
6239688	JOHANT JOSE PETIT			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	1	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.

COGNITIVA :

VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.

PSICOSOCIAL :

RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.

LUDICA :

VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.

TEMA :

IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.

TIEMPO
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: En equipos de a 5 jugadores realizar fintas. Iniciaremos con finta de tiro: El jugador amaga con lanzar a canasta, extendiendo ligeramente las piernas y levantando el balón. Si el defensor salta para obstruir, el atacante aprovecha para desbordarlo, por un lado. Continuamos con finta de pase: Se simula enviar el balón a un compañero (con el movimiento de brazos y mirada) para que el defensor mueva sus manos hacia esa dirección, abriendo una línea de pase real o de tiro. Finta de salida (o de salida falsa): Con el balón en las manos (en posición de triple amenaza), se amaga con dar un paso explosivo hacia un lado para que el defensor retroceda o se desplace, y luego se sale por el lado opuesto o se lanza tras crear espacio. Finta de recepción: Se utiliza cuando un jugador no tiene el balón. Consiste en amagar con ir hacia la canasta para luego frenar en seco y salir hacia afuera para recibir el pase libre de marca. Juego 5X5 hidratamos contantemente .

TIEMPO
60 MINUTOS.

RETO :

ACTIVIDADES
Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.

TIEMPO
15 MINUTOS.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SEDE B			Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Suba	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 21	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1143153279	MATIAS DAVID ARAUJO			No asistio
N37856997031	JOSE MIGUEL GALVAN			No asistio
1028669055	ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ			No asistio
1233918324	JOSE LUIS LOPEZ			No asistio
1092006874	HOLBEY ALEXIS JAIMES			Asistio
1080840700	WAYNER ANDRES DOMINGUEZ			Asistio
1049538928	CARLOS ADRIAN CABRERA			No asistio
7301084	WULMARY VICTORIA PUELLO			No asistio
1139325833	JOSUE DAVID SUAREZ			No asistio
1068429864	LUIS ANGEL PADILLA			No asistio
1013274593	LAURA SOFIA ROBAYO			Asistio
1120870576	CLAUDIA PATRICIA GUZMAN			No asistio
1028950247	LIZBETH VALERIA ARDILA			Asistio
N37665684809	SARA SOFIA DIAZ			Asistio
7106682	JONAYKER ALEXANDER CARRERA			No asistio
6752899	JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS			Asistio
6239688	JOHANT JOSE PETIT			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Para iniciar saldremos caminando en reversa, dando paso largo, a la señal, del formador quedar en un solo pie sin perder el equilibrio, continuamos realizando un balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, en un siguiente momento el formador dirá... Posición Básica (Estática)cada quien adoptara la posición de la forma correcta, luego se continua con movimientos de pies logrando un equilibrio optimo para tomar la postura de "Triple amenaza" o Postura de "Triple amenaza" o posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). partido 5X5, hidratar constante mente. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OLIVA GUASCA MORENO
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Suba	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	1	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.			
COGNITIVA : VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.			
PSICOSOCIAL : RESOLUCION DE CONFLICTOS,ESTRATEGIAS,COMUNICACION ASERTIVA,LENGUAJE ADECUADO.			
LUDICA : VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.			
TEMA : IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.			
SUBTEMAS : CONTROL CORPORAL.			
IMPLEMENTACION : Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos. TIEMPO 30 MINUTOS.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja). Juego 3X3. TIEMPO 60 MINUTOS.			
RETO : ACTIVIDADES Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad. TIEMPO 15 MINUTOS.			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, estiramientos tren superior e inferior, preguntas, inquietudes sugerencias. Hidratamos. Nos organizamos para regresar al colegio.

TIEMPO

15 MINUTOS.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria