



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Ejecuta ejercicios pre deportivos sin elemento propiciando diversos desplazamientos.

SUBTEMAS :

Llevo a cabo ejercicios de interiorización de elementos básicos de la coordinación

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo de estudiantes por equipos, donde deben competir con desplazamientos diferentes de un punto A a un punto B y terminan en el punto C. 2. Por parejas se realizan ejercicios de equilibrio, velocidad de reacción con balón y sus variaciones. 3. Se realizan ejercicios individuales como conejos, agujas, jirafas, eles, medialuna, rollo adelante y rollo atrás sobre las colchonetas. 4. Lúdica rescatar la bandera.

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4 (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Se realizan ejercicios coordinativos específicos por parejas en el menor tiempo posible

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Realiza ejercicios pre deportivos sin elemento manejando diferentes velocidades y coordinación.

SUBTEMAS :

Exploro los cambios de ritmo por medio de actividades propias de la carrera.

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Realizar lanzamientos con diferentes balones, técnica de lanzamientos 2. Desplazamientos con cambios de ritmo, técnica de carrera y relevos por equipos. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, árabes, agujas, jirafas, conejos, mosquitos, invertidas en L, relevos, passé abierto y cerrado, chassé, giros con elemento, saltos agrupados, en extensión, ruso, split. 4. Se realiza dinámica de carreras con relevos por equipos. Preparación muestra artística clausura final de año.

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4. (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos de línea inicial a línea final con balón en el menor tiempo posible

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Realiza movimientos teniendo en cuenta las capacidades coordinativas enfatizando en el equilibrio corporal.

SUBTEMAS :

Realizo ejercicios pre deportivos con elemento manejando diferentes velocidades y coordinación

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de comprender la velocidad de reacción y sus aplicaciones en la actividad física. 2. Se realizan movimientos con las manos y con los pies donde se observa las diferentes posturas. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, árabes, agujas, jirafas, conejos, mosquitos, invertidas en L, relevés, passé abierto y cerrado, chassé, giros con elemento, saltos agrupados, en extensión, ruso, split. 4. Se realiza dinámica de carreras con relevos por equipos. Preparación muestra artística clausura final de año.

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4 (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por equipos donde deben hacer relevos con objeto en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Reconoce la importancia de la actividad física en el desarrollo de habilidades deportivas a través de las capacidades condicionales y coordinativas

SUBTEMAS :

Realizo actividades relacionadas a mis habilidades de dominio en las diferentes lateralidades

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de comprender la velocidad de reacción y sus aplicaciones en la actividad física. 2. Se realizan movimientos con las manos y con los pies donde se observa las diferentes posturas. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, árabes, agujas, jirafas, conejos, mosquitos, invertidas en L, relevés, passé abierto y cerrado, chassé, giros con elemento, saltos agrupados, en extensión, ruso, split. 4. Se realiza dinámica de carreras con relevos por equipos

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4 (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Se realizan ejercicios de equilibrio como conejos, jirafas, agujas, eles en el mayor tiempo posible

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocéfalo a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en múltiples contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aporta al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

COGNITIVA :
Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas, que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

PSICOSOCIAL :
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :
Exploro movimientos de lateralidad a partir del juego como una forma de creatividad y diversión durante las actividades de la clase.

TEMA :
ASOCIA LA LATERALIDAD CORPORAL

SUBTEMAS :
APLICO LA ASOCIACIÓN DE LA LATERALIDAD CORPORAL

IMPLEMENTACION :
BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO
1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Se realiza un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios de desplazamiento con o sin elemento. 2. Se realizan desplazamientos de un punto A a un punto B con movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizarás posiciones diferentes como sentarse en la colchoneta o tapete y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Realizar desplazamientos con balón haciendo dominadas con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en las canastas que deben tener cada una un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia las canastas para encestarla, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha.

TIEMPO
1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar lanzamientos de pelotas con la mano derecha y recepcionando con la mano izquierda durante un minuto

TIEMPO
1.(5 min.)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesión: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		No asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos

COGNITIVA :

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Exploro el juego como una forma de expresar la creatividad, la imaginación y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

TEMA :

IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS DE COORDINACION VISO MANUAL Y VISO PÉDICA

SUBTEMAS :

RECONOCE LOS FACTORES PRINCIPALES DE LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PÉDICA EN LA SESION DE CLASE

IMPLEMENTACION :

AROS, PELOTAS, PLATILLOS, CUERDAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1.Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1.Se explica la importancia de aplicar la coordinación viso manual y viso pédica con ejercicios con cuerda, balones y platillos para realizar circuitos con saltos y desplazamientos y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos involucrando los cambios de ritmo y los saltos como salto tijera, salto caballo, salto agrupado, saltos en un pie y saltos con la cuerda. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento preparando un esquema con solo saltos. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con las diferentes partes del cuerpo apropiando la memoria secuencial visual.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.)

RETO :

ACTIVIDADES

1.CREAR POR PAREJAS UNA RUTINA DE 4 EJERCICIOS APLICADOS EN LA CLASE

TIEMPO

(5MIN)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (5 MIN.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		No asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practico diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando los segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.			
PSICOSOCIAL : Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.			
LUDICA : Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.			
TEMA : IDENTIFICA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS			
SUBTEMAS : RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS			
IMPLEMENTACION : BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial del mes. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla tocar con los codos, caballitos, elefantes, jirafas, mesitas, conejos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior. TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Se explica la importancia de conocer las capacidades coordinativas con movimientos de desplazamiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar con y sin elementos y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota coordinando ejercicios individuales y por parejas. 4. Realizar ejercicios en parejas con cuerda. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para reforzar la coordinación con elementos como platillos y cuerdas. TIEMPO 1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min)			
RETO : ACTIVIDADES 1. Realizar una secuencia de movimientos en el menor tiempo posible TIEMPO 1. (5 min.)			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente psicosocial. TIEMPO 1. (10 min.) 2 (5 min.)			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 10
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		No asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		No asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		No asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		No asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		No asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		No asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		No asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		No asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		No asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		No asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		No asistio
1016732876	KEITH MELO		No asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		No asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		No asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		No asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		No asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		No asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		No asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		No asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practico diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando los segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.			
PSICOSOCIAL : Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.			
LUDICA : Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.			
TEMA : IDENTIFICA LOS PATRONES BÁSICOS COMO LA MOTRICIDAD FINA Y GRUESA			
SUBTEMAS : RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA			
IMPLEMENTACION : BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial del mes. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla tocar con los codos, caballitos, elefantes, jirafas, mesitas, conejos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior. TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1.Se explica la importancia de conocer la motricidad fina y motricidad gruesa con movimientos de desplazamiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar con y sin elementos y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para reforzar la coordinación con elementos TIEMPO 1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min)			
RETO : ACTIVIDADES 1. Realizar una secuencia de movimientos con balón en el menor tiempo posible TIEMPO 1. (5 min.)			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente psicosocial. TIEMPO 1. (10 min.) 2 (5 min.)			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Ejecuta ejercicios pre deportivos sin y con elemento propiciando diversos desplazamientos.

SUBTEMAS :

Llevo a cabo ejercicios de interiorización de elementos básicos de la coordinación con balón

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Desplazamiento con variaciones y con balón . 2. El grupo se organiza en círculo y deben realizar pases con balón con cualquier parte del cuerpo sin dejarlo caer. 3. Ejercicios de fortalecimiento (mesas, con tres apoyos, planchas laterales, supinas y pronos, sentadillas con salto, saltos agrupados, trabajo físico con bandas, abdominales agrupadas y en extensión, escaladores, flexiones de codo con variaciones, conejos, eles, jirafas) 4. Ejercicios de flexibilidad (medio split, split, spagat, focas, anillos, mini arcos, carpados, agujas, escuadras)

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4 (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos de línea inicial a línea final con balón en el menor tiempo posible

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocéfalo a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Ejecuta ejercicios pre deportivos sin elemento propiciando diversos desplazamientos.

SUBTEMAS :

Llevo a cabo ejercicios de interiorización de elementos básicos de la coordinación

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Desplazamiento con variaciones y con balón . 2. El grupo se organiza en circulo y deben realizar pases con balón con cualquier parte del cuerpo sin dejarlo caer. 3. Ejercicios de fortalecimiento (Sentadillas con salto, saltos agrupados, trabajo físico con bandas, abdominales agrupadas y en extensión, escaladores, flexiones de codo con variaciones, conejos, eles, jirafas) 4. Ejercicios de flexibilidad (medio split, split, spagat, focas, anillos, mini arcos, carpados, agujas, escuadras)

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4 (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos de linea inicial a linea final con balón en el menor tiempo posible

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Realiza movimientos teniendo en cuenta las capacidades coordinativas enfatizando en el equilibrio corporal.

SUBTEMAS :

Realizo ejercicios pre deportivos con elemento manejando diferentes velocidades y coordinación

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo de estudiantes por equipos, donde deben competir con desplazamientos diferentes de un punto A a un punto B y terminan en el punto C. 2. Por parejas se realizan ejercicios de equilibrio, velocidad de reacción con balón y sus variaciones. 3. Se realizan ejercicios individuales como conejos, agujas, jirafas, eles, medialuna, rollo adelante y rollo atrás sobre las colchonetas. 4. Lúdica rescatar la bandera.

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4 (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por equipos donde deben hacer relevos con objeto en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		No asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Realiza movimientos teniendo en cuenta las capacidades coordinativas enfatizando en el equilibrio corporal.

SUBTEMAS :

Realizo ejercicios pre deportivos con elemento manejando diferentes velocidades y coordinación

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de comprender la velocidad de reacción y sus aplicaciones en la actividad física. 2. Se realizan movimientos con las manos y con los pies donde se observa las diferentes posturas. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, árabes, agujas, jirafas, conejos, mosquitos, invertidas en L, relevés, passé abierto y cerrado, chassé, giros con elemento, saltos agrupados, en extensión, ruso, split. 4. Se realiza dinámica de carreras con relevos por equipos.

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4.(15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por equipos donde deben hacer relevos con objeto en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		No asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en múltiples contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aporta al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

COGNITIVA :
Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas, que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante

PSICOSOCIAL :
PSICOSOCIAL Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :
Exploro movimientos de lateralidad a partir del juego como una forma de creatividad y diversión durante las actividades de la clase.

TEMA :
RECONOCE LA LATERALIDAD EN EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :
APLICO LOS EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO LATERAL EN LA SESIÓN DE CLASE

IMPLEMENTACION :
BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO
1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Se realiza un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios de desplazamiento con o sin elemento. 2. Se realizan desplazamientos de un punto A a un punto B con movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizarás posiciones diferentes como sentarse en la colchoneta o tapete y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Realizar desplazamientos con balón haciendo dominadas con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en las canastas que deben tener cada una un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia las canastas para encestarla, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha.

TIEMPO
1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar desplazamientos de un punto a otro en el menor tiempo posible

TIEMPO
1.(5 min.)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES			Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA			Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO			Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL			Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES			Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN			Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ			Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ			Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO			Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO			Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ			Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA			Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO			No asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS			Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO			Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA			Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ			Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en múltiples contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aporta al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

COGNITIVA :
Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas, que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante

PSICOSOCIAL :
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :
Exploro movimientos de lateralidad a partir del juego como una forma de creatividad y diversión durante las actividades de la clase

TEMA :
ASOCIA LA LATERALIDAD CORPORAL CON LOS EJERCICIOS DE SUELO Y SALTO

SUBTEMAS :
IDENTIFICA LOS EJERCICIOS DE SUELO Y SALTO Y LA IMPORTANCIA EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

IMPLEMENTACION :
BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior

TIEMPO
1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Se realizan ejercicios de ajuste corporal con canoas, balanceos, cangrejos elevando una pierna, luego la otra, luego sostenido de una pierna y de la otra en la misma posición de cangrejo, luego elevación de piernas alternas con extensión de brazos para tocar pie con mano opuesta en la misma posición de cangrejo, luego se hacen balanceos agrupados, vela 1, vela 2, vela derretida, posición de pie impuso a vela, vela mariposa, vela Split, vela spagat, vela passé abierto y cerrado. 2. Realizarás posiciones diferentes como sentarse y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 3. Realizar dominadas con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en las canastas que deben tener cada una un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia las canastas para encestarla, ejercicios básicos de coordinación, saltos a un pie, salto en extensión, salto agrupado, salto tijera, salto split, salto spagat y salto con medio giro

TIEMPO
1. 15 min. 2. 15 min. 3. 15 min

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar una rutina por parejas sobre la colchoneta articulando los ejercicios vistos en clase

TIEMPO
1.(5 min.)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES			Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA			Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO			Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL			Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES			Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN			Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ			Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ			Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO			Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO			Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ			Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA			Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO			Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS			Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO			Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA			Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ			Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes, 10:00:00, 12:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	21	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en múltiples contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aporta al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

COGNITIVA :
Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas, que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

PSICOSOCIAL :
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :
Exploro movimientos de lateralidad a partir del juego como una forma de creatividad y diversión durante las actividades de la clase.

TEMA :
ASOCIA LA LATERALIDAD CORPORAL

SUBTEMAS :
APLICO LA ASOCIACIÓN DE LA LATERALIDAD CORPORAL EN LAS DINÁMICAS DE LA SESIÓN DE CLASE

IMPLEMENTACION :
BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO
1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Se realiza un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios. 2. Se realizan movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizarás posiciones diferentes como sentarse en la colchoneta o tapete y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Realizar dominadas con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en las canastas que deben tener cada una un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia las canastas para encestarla, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha.

TIEMPO
1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar lanzamientos de pelotas con la mano derecha y recepcionando con la mano izquierda durante un minuto

TIEMPO
1. (5 min.)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO
1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 10
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		No asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		No asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		No asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		No asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		No asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		No asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		No asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		No asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		No asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		No asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		No asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		No asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		No asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		No asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		No asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		No asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos

COGNITIVA :

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Exploro el juego como una forma de expresar la creatividad, la imaginación y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

TEMA :

IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS DE COORDINACION VISO MANUAL Y VISO PÉDICA

SUBTEMAS :

RECONOCE LOS FACTORES PRINCIPALES DE LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PÉDICA EN LA SESION DE CLASE

IMPLEMENTACION :

AROS, PELOTAS, PLATILLOS, CUERDAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1.Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1.Se hace un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios con objeto, lanzamientos hacia arriba con la mano derecha, luego con la mano izquierda, luego con el pie derecho y con el pie izquierdo, 2. Se realizan movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizar posiciones diferentes como sentarse en la colchoneta o tapete y lanzar un objeto lo más alto posible con la mano derecha, para luego levantarse rápidamente y poder recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Realizar dominadas con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en las canastas que deben tener cada una un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia las canastas para encestarla, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha

TIEMPO

1.(25 min.) 2. (15 min.) 3. (15 min.) 4. (15 min.)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Realizar lanzamientos de pelotas con la mano derecha y recepcionando con la mano izquierda durante un minuto

TIEMPO

1.(5 min.)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1024579623	NHASLY LOREANNA AMARILES		Asistio
1141129913	SARA NICOLLE ARIZA		Asistio
7485767	ROSSIBETH SINAI ARTURO		Asistio
1067946370	LAUREN SOFIA CAFIEL		Asistio
1014267391	NELLIBET MARIANA CORTES		Asistio
4608068	AINARA DAIMAR GUILLEN		Asistio
1141130537	HELLEN SOFIA HERNANDEZ		Asistio
5750359	NATHALY GISSELL LA CRUZ		Asistio
1121214345	JOSE KHALID MORENO		Asistio
1080542661	JOSUE DAVID PULIDO		Asistio
1029152749	MARIA CAMILA SANCHEZ		Asistio
6372584	GENESIS SARAI SOSA		Asistio
1014281830	CRISTIAN DAVID CASTRO		Asistio
1043171293	ISAAC DAVID TAPIAS		Asistio
5892086	JOSE ALEJANDRO NAVARRO		Asistio
1073168952	ANGUI NICOL VILLARAGA		Asistio
1014257058	ANYELY JIMENEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relaciono distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

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

TEMA :

Desarrolla movimientos básicos dentro en un espacio

SUBTEMAS :

Identifico mis posibilidades de movimiento al ubicarme en un espacio

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de comprender la ejecución de movimientos para seguir secuencias. 2. Se realizan ejercicios individuales como conejos, agujas, jirafas, eles, medialuna, rollo adelante y rollo atrás sobre las colchonetas. 3. Luego se realizan ejercicios por parejas ejecutando mini arcos, foca, anillos y arcos. 4. Se realizan ejercicios sincronizados por equipos de acuerdo a los movimientos aprendidos durante las clases.

TIEMPO

1. (15 min) 2. (15 min) 3. (15 min) 4. (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Desplazamiento con aro atrapando a los compañeros, luego con variaciones en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5MIN)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocéfalo a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que se trata de la importancia de la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relaciono distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

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

TEMA :

Distingue la diferentes formas y posibilidades de movimiento

SUBTEMAS :

Exploro los cambios de ritmo por medio de actividades propias de la carrera y los diferentes desplazamientos.

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por parejas, donde van a saltar la cuerda en diferentes posiciones y variaciones. 2. Dinámica luz roja luz verde. 3. Se organizan a los estudiantes en tres filas donde deben salir por grupos de un punto A a un punto B y luego desplazamiento con cuerdas. 4. Se realizan desplazamientos individuales con relevos. Dinámica psicosocial del tema las emociones

TIEMPO

1. (15 min) 2. (15 min) 3. (15 min) 4. (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos con variaciones en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5MIN)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que se trata de la importancia de la motivación .

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relaciono distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

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

TEMA :

Reconoce formas y posibilidades de movimiento.

SUBTEMAS :

Exploro los cambios de ritmo por medio de actividades propias de la carrera

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por equipos para realizar saltos con cuerda. 2. Dinámica psicosocial por parejas donde deben socializar el tema que trata de las emociones. 3. Desplazamientos laterales y sus variables individual y por equipos de un punto A a un punto B llevando un objeto. 4. Dinámica cazador de mariposas.

TIEMPO

1. (15 min) 2. (15 min) 3. (15 min) 4. (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos por equipos en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5MIN)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que se trata de la importancia de las emociones.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio
1015485792	GRETTEL SAMARA GONZALEZ		Asistio
1140936817	DILAN JOSUE NAVARRO		Asistio
1014314748	GABRIEL BRENN		Asistio
1013696511	MAYRA ALEJANDRA CATOLICO		Asistio
1087494768	AYLIN DANIELA GAÑAN		Asistio
1014313620	MARIA ISABELLA ORTEGON		Asistio
1025156842	THIAGO BORRERO		Asistio
6968075	EDUARDO MATHIAS COLINA		Asistio
1141725057	TOMAS ALEJANDRO RODRIGUEZ		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	23	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Relaciono distintas maneras de movimientos y su acción motriz, dentro de diversas situaciones y contextos cotidianos.

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

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

TEMA :

Adquiere diferentes posibilidades de movimiento y exploró sus cambios

SUBTEMAS :

Percibo los cambios en el cuerpo durante el desarrollo de los diferentes procesos

IMPLEMENTACION :

PLATILLOS, AROS, CUERDAS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo en dos equipos, cada equipo estará ubicado en cada extremo del espacio, deben desplazarse al centro donde están 4 pelotas, los jugadores que atrapen primero las pelotas pueden lanzarlas a los compañeros del equipo contrario. 2. Se divide el espacio con una línea en la mitad, cada equipo esta en su zona, se colocan pelotas en la línea divisora, los participantes deben lanzar las pelotas al campo contrario y no dejar pelotas en el campo cuando suene el silbato. 3. Lanzamientos de balón con pie derecho, izquierdo, mano derecha, pie izquierdo con variables. 4. Se organiza el grupo por equipos que deben pasar por diferentes estaciones (sapitos, skipping, payasitos, escaladores, saltos de gigante, salto con cuerda)

TIEMPO

1. (15 min) 2. (15 min) 3. (15 min) 4. (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Lanzamientos de pelota en el menor tiempo posible individual y por parejas

TIEMPO

1. (5MIN)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que se trata de la importancia de las emociones

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		No asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio
1015485792	GRETTEL SAMARA GONZALEZ		No asistio
1140936817	DILAN JOSUE NAVARRO		Asistio
1014314748	GABRIEL BRENN		Asistio
1013696511	MAYRA ALEJANDRA CATOLICO		Asistio
1087494768	AYLIN DANIELA GAÑAN		Asistio
1014313620	MARIA ISABELLA ORTEGON		Asistio
1025156842	THIAGO BORRERO		Asistio
6968075	EDUARDO MATHIAS COLINA		No asistio
1141725057	TOMAS ALEJANDRO RODRIGUEZ		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aporta al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

COGNITIVA :

Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas, que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo

LUDICA :

Exploro movimientos de lateralidad a partir del juego como una forma de creatividad y diversión durante las actividades de la clase.

TEMA :

RECONOCE LA LATERALIDAD EN EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTOS

SUBTEMAS :

APLICO LOS EJERCICIOS DE DESPLAZAMIENTO LATERAL EN LA SESIÓN DE CLASE

IMPLEMENTACION :

BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS, CANASTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se realiza un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios de desplazamiento con o sin elemento. 2. Se realizan desplazamientos de un punto A a un punto B con movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizarás posiciones diferentes como sentarse en la colchoneta o tapete y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Realizar desplazamientos con balón haciendo dominadas con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en las canastas que deben tener cada una un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia las canastas para encestarla, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha.

TIEMPO

1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Realizar la mayor cantidad de dominadas con la rodilla izquierda durante un minuto

TIEMPO

1.(5 min.)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio
1015485792	GRETTEL SAMARA GONZALEZ		Asistio
1140936817	DILAN JOSUE NAVARRO		Asistio
1014314748	GABRIEL BRENN		Asistio
1013696511	MAYRA ALEJANDRA CATOLICO		Asistio
1087494768	AYLIN DANIELA GAÑAN		Asistio
1014313620	MARIA ISABELLA ORTEGON		Asistio
1025156842	THIAGO BORRERO		Asistio
6968075	EDUARDO MATHIAS COLINA		Asistio
1141725057	TOMAS ALEJANDRO RODRIGUEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aporta al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

COGNITIVA :

Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas, que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

TEMA :

ASOCIA LA LATERALIDAD CORPORAL EN LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS

SUBTEMAS :

APLICO LA ASOCIACIÓN DE LA LATERALIDAD CORPORAL CON LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS

IMPLEMENTACION :

BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se realiza un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios. 2. Se realizan movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizarás posiciones diferentes como sentarse en la colchoneta o tapete y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Realizar dominadas con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en las canastas que deben tener cada una un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia las canastas para encestarla, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha.

TIEMPO

1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Realizar lanzamientos de pelotas con la mano derecha y recepcionando con la mano izquierda durante un minuto

TIEMPO

1.(5 min.)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		No asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		No asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio
1015485792	GRETTEL SAMARA GONZALEZ		Asistio
1140936817	DILAN JOSUE NAVARRO		Asistio
1014314748	GABRIEL BRENN		Asistio
1013696511	MAYRA ALEJANDRA CATOLICO		Asistio
1087494768	AYLIN DANIELA GAÑAN		Asistio
1014313620	MARIA ISABELLA ORTEGON		Asistio
1025156842	THIAGO BORRERO		Asistio
6968075	EDUARDO MATHIAS COLINA		Asistio
1141725057	TOMAS ALEJANDRO RODRIGUEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aporta al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

COGNITIVA :

Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas, que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

TEMA :

ASOCIA LA LATERALIDAD CORPORAL EN LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS

SUBTEMAS :

APLICO LA ASOCIACIÓN DE LA LATERALIDAD CORPORAL CON LOS EJERCICIOS GIMNASTICOS

IMPLEMENTACION :

BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se realiza un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios. 2. Se realizan movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizarás posiciones diferentes como sentarse en la colchoneta o tapete y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Realizar dominadas con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en las canastas que deben tener cada una un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia las canastas para encestarla, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha.

TIEMPO

1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Realizar lanzamientos de pelotas con la mano derecha y recepcionando con la mano izquierda durante un minuto

TIEMPO

1.(5 min.)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		No asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		No asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio
1015485792	GRETTEL SAMARA GONZALEZ		Asistio
1140936817	DILAN JOSUE NAVARRO		Asistio
1014314748	GABRIEL BRENN		Asistio
1013696511	MAYRA ALEJANDRA CATOLICO		Asistio
1087494768	AYLIN DANIELA GAÑAN		Asistio
1014313620	MARIA ISABELLA ORTEGON		Asistio
1025156842	THIAGO BORRERO		Asistio
6968075	EDUARDO MATHIAS COLINA		Asistio
1141725057	TOMAS ALEJANDRO RODRIGUEZ		Asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aportan al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

COGNITIVA :
Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aportan al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

PSICOSOCIAL :
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :
Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

TEMA :
Identifica la coordinación viso motora

SUBTEMAS :
Identifica la importancia de la coordinación viso motora en la sesión de clase

IMPLEMENTACION :
PELOTAS, AROS, PLATILLOS, CUERDAS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla tocar con los codos, caballitos, elefantes, jirafas, mesitas, conejos, estrellitas. 6. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO
1. (15 min.) 2. (15 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min) 5. (10 min) 6. (10 min.)

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Se explica la importancia de conocer la coordinación viso manual con ejercicios básicos como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la gimnasia. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones coordinativos con elemento. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades con lanzamientos de pelota y con desplazamientos con balones pequeños y con cuerda, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones de coordinación viso manual y viso pédico. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento de coordinación con aros y balones.

TIEMPO
1. (15 min.) 2. (15 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.)

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar la mayor cantidad de saltos durante 1 minuto por parejas

TIEMPO
1. (5 min.)

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO
1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 10
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Practico diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando los segmentos corporales de forma global y segmentada.

COGNITIVA :

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

TEMA :

Identifica la coordinación viso motora y viso pedica en el desarrollo de la sesión de clase

SUBTEMAS :

Identifica la importancia de la coordinación viso motora y viso pedica en las diferentes actividades durante la sesión de clase

IMPLEMENTACION :

PELOTAS, AROS, PLATILLOS, CUERDAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla tocar con los codos, caballitos, elefantes, jirafas, mesitas, conejos, estrellitas. 6. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (15 min.) 2. (15 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min) 5. (10 min) 6. (10 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de conocer la coordinación viso manual y viso pedica con ejercicios básicos como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar y su aplicación en la gimnasia. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones coordinativos con elemento. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades con lanzamientos de pelota y con desplazamientos con balones pequeños y con cuerda, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones de coordinación viso manual y viso pédico. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento de coordinación con aros y balones.

TIEMPO

1. (15 min.) 2. (15 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.)

RETO :

ACTIVIDADES

1. lanzamiento de pelota con mano derecha y luego con la mano izquierda

TIEMPO

1. (5 min.)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1014313194	MIGUEL ANDRES ALBA		Asistio
1043709867	ARTURO ANDRES ARRIETA		Asistio
1166468061	ITHAN THIAGO AVIRAMA		Asistio
1121972869	SAMUEL BERMUDEZ		Asistio
1031854087	ANA VALERIA BUITRAGO		Asistio
1014313907	MARIA JOSE ESCOBAR		Asistio
1141139442	LAUREN FUENTES		No asistio
1141369948	ANTONIO GALARZA		Asistio
1014745169	MAXIMILIANO GOMEZ		Asistio
1023418211	ANDRES FABIAN LOPEZ		Asistio
1016747691	EILEN MARIA MARIÑO		Asistio
1141139156	MARIANA MARQUEZ		Asistio
1016967585	MARTIN NIÑO		Asistio
1014313775	EMILIANO RANGEL		Asistio
1021402087	ANA SOFIA REYES		Asistio
1142952366	MILA ALEJANDRA SALCEDO		Asistio
1014313214	LIAM JOEL VANEGAS		Asistio
650399	ADRIAN HUMBERTO VASQUEZ		Asistio
1242689278	JORGE ELIECER VILLA		Asistio
1011330796	JOHAN SAMUEL LÓPEZ		Asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practico diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando los segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.			
PSICOSOCIAL : Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.			
LUDICA : Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.			
TEMA : IDENTIFICA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS			
SUBTEMAS : RECONOCE LA IMPORTANCIA DE LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS			
IMPLEMENTACION : BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial del mes. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla tocar con los codos, caballitos, elefantes, jirafas, mesitas, conejos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior. TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Se explica la importancia de conocer las capacidades coordinativas con movimientos de desplazamiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar con y sin elementos y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota coordinando ejercicios individuales y por parejas. 4. Realizar ejercicios en parejas con cuerda. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para reforzar la coordinación con elementos como platillos y cuerdas. TIEMPO 1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min)			
RETO : ACTIVIDADES 1. Realizar una secuencia de movimientos en el menor tiempo posible TIEMPO 1. (5 min.)			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente psicosocial. TIEMPO 1. (10 min.) 2 (5 min.)			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 10
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		No asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		No asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		No asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		No asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		No asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		No asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		No asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		No asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		No asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		No asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		No asistio
1016732876	KEITH MELO		No asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		No asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		No asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		No asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		No asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		No asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		No asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		No asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Reconozco las formas básicas del movimiento y sus combinaciones en diferentes situaciones y contextos a través de ejercicios dinámicos

COGNITIVA :

Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Exploro el juego como una forma de expresar la creatividad, la imaginación y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.

TEMA :

IDENTIFICA LOS MOVIMIENTOS DE COORDINACION VISO MANUAL Y VISO PÉDICA

SUBTEMAS :

RECONOCE LOS FACTORES PRINCIPALES DE LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PÉDICA EN LA SESION DE CLASE

IMPLEMENTACION :

AROS, PELOTAS, PLATILLOS, CUERDAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1.Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1.Se explica la importancia de aplicar la coordinación viso manual y viso pédica con ejercicios con cuerda, balones y platillos para realizar circuitos con saltos y desplazamientos y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos involucrando los cambios de ritmo y los saltos como salto tijera, salto caballo, salto agrupado, saltos en un pie y saltos con la cuerda. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento preparando un esquema con solo saltos. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con las diferentes partes del cuerpo apropiando la memoria secuencial visual.

TIEMPO

1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.)

RETO :

ACTIVIDADES

1.CREAR POR PAREJAS UNA RUTINA DE 4 EJERCICIOS APLICADOS EN LA CLASE

TIEMPO

(5MIN)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (5 MIN.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		No asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes, 12:30:00, 14:30:00	
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22	
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11	
8. ZONA:	2	9. CICLO:		

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Reconozco la importancia de la lateralidad en los diferentes movimientos y sus combinaciones en múltiples contextos a través de ejercicios dinámicos, afianzando estas habilidades que aporta al desarrollo de la inteligencia kinestésica por medio de experiencias motrices evidenciadas en su corporeidad.

COGNITIVA :
Exploro y reconozco los movimientos que impliquen la aplicación de la lateralidad por medio de juegos y actividades deportivas, que propende el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.

PSICOSOCIAL :
Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :
Exploro movimientos de lateralidad a partir del juego como una forma de creatividad y diversión durante las actividades de la clase.

TEMA :
ASOCIA LA LATERALIDAD CORPORAL

SUBTEMAS :
APLICO LA ASOCIACIÓN DE LA LATERALIDAD CORPORAL

IMPLEMENTACION :
BALONES, CUERDAS, AROS, PLATILLOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, elefantes con variaciones, jirafas, mesitas con variaciones, conejos, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO
1. (10 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min.) 5. (5 min.) 6. (5 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Se realiza un trabajo de diferenciación del hemicuerpo derecho y el hemicuerpo izquierdo asociando la lateralidad en los diferentes ejercicios de desplazamiento con o sin elemento. 2. Se realizan desplazamientos de un punto A a un punto B con movimientos con la mano derecha, la mano izquierda, el codo derecho, el codo izquierdo, el hombro derecho, el hombro izquierdo, la rodilla derecha y la rodilla izquierda, donde deben pasar un elemento de una parte del cuerpo a otra. 3. Realizarás posiciones diferentes como sentarse en la colchoneta o tapete y elevar un objeto o pelota con la mano derecha, levantarse rápidamente para recepcionarlo con la mano izquierda. 4. Realizar desplazamientos con balón haciendo dominadas con la rodilla derecha y rodilla izquierda, luego realizar lanzamientos con la mano izquierda encestando una pelota en las canastas que deben tener cada una un puntaje, luego direcciona la pelota con el pie derecho hacia las canastas para encestarla, luego debes hacerlo con el codo izquierdo, el hombro derecho y con la rodilla izquierda y derecha.

TIEMPO
1. (15 min.) 2. (10 min.) 3. (15 min.) 4. (10 min.)

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar lanzamientos de pelotas con la mano derecha y recepcionando con la mano izquierda durante un minuto

TIEMPO
1.(5 min.)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente social.

TIEMPO

1. (10 MIN.) 2 (10 MIN.)

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesión: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		No asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Reconoce la importancia de la actividad física en el desarrollo de habilidades deportivas a través de las capacidades condicionales y coordinativas

SUBTEMAS :

Realizo actividades relacionadas a mis habilidades de dominio en las diferentes lateralidades

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de comprender la velocidad de reacción y sus aplicaciones en la actividad física. 2. Se realizan movimientos con las manos y con los pies donde se observa las diferentes posturas. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, árabes, agujas, jirafas, conejos, mosquitos, invertidas en L, relevés, passé abierto y cerrado, chassé, giros con elemento, saltos agrupados, en extensión, ruso, split. 4. Se realiza dinámica de carreras con relevos por equipos

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4 (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Se realizan ejercicios de equilibrio como conejos, jirafas, agujas, eles en el mayor tiempo posible

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Realiza movimientos teniendo en cuenta las capacidades coordinativas enfatizando en el equilibrio corporal.

SUBTEMAS :

Realizo ejercicios pre deportivos con elemento manejando diferentes velocidades y coordinación

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se explica la importancia de comprender la velocidad de reacción y sus aplicaciones en la actividad física. 2. Se realizan movimientos con las manos y con los pies donde se observa las diferentes posturas. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, árabes, agujas, jirafas, conejos, mosquitos, invertidas en L, relevés, passé abierto y cerrado, chassé, giros con elemento, saltos agrupados, en extensión, ruso, split. 4. Se realiza dinámica de carreras con relevos por equipos. Preparación muestra artística clausura final de año.

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4 (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo por equipos donde deben hacer relevos con objeto en el menor tiempo posible.

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-22	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesión: 23	9. N° de Semana: 11
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Realiza ejercicios pre deportivos sin elemento manejando diferentes velocidades y coordinación.

SUBTEMAS :

Exploro los cambios de ritmo por medio de actividades propias de la carrera.

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Realizar lanzamientos con diferentes balones, técnica de lanzamientos 2. Desplazamientos con cambios de ritmo, técnica de carrera y relevos por equipos. 3. Realizar posiciones diferentes con elemento, árabes, agujas, jirafas, conejos, mosquitos, invertidas en L, relevos, passé abierto y cerrado, chassé, giros con elemento, saltos agrupados, en extensión, ruso, split. 4. Se realiza dinámica de carreras con relevos por equipos. Preparación muestra artística clausura final de año.

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4. (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Desplazamientos de línea inicial a línea final con balón en el menor tiempo posible

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación.

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Apropio acciones de lanzamiento, atrapada, jugando con el equilibrio, la estabilidad, la dinámica y la velocidad, reconociendo las funciones motrices específicas del cuerpo y mi potenciación para la práctica deportiva.

COGNITIVA :

Afianzo la autonomía de mi avance en el proceso de aprendizaje motor en el desarrollo de las actividades propuestas.

PSICOSOCIAL :

Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.

LUDICA :

Vivencio momentos recreativos en el espacio del centro de interés actividad física.

TEMA :

Ejecuta ejercicios pre deportivos sin elemento propiciando diversos desplazamientos.

SUBTEMAS :

Llevo a cabo ejercicios de interiorización de elementos básicos de la coordinación

IMPLEMENTACION :

AROS, PLATILLOS, PELOTAS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

1. Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial de la semana. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como desplazamientos en relevé adelante, y atrás, desplazamiento en talones hacia adelante y hacia atrás, saltos en releve pies juntos adelante y atrás, patada adelante derecha e izquierda adelante y atrás, puntas atrás, elevación de piernas lateral puntas en relevé, elevación de rodilla, desplazamientos laterales, pasos de gigantes y saltos de gigante, desplazamiento en agujas, agujas doble patada, chassés, saltos en extensión, elefantes con variaciones, jirafas, conejos, eles, taloneo, skipping, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de pies borde interno y borde externo, caballitos, mesitas con variaciones, estrellitas, dinámica de desplazamiento en direcciones diferentes y posturas distintas. 7. Estiramiento tren inferior y superior.

TIEMPO

1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

1. Se organiza el grupo de estudiantes por equipos, donde deben competir con desplazamientos diferentes de un punto A a un punto B y terminan en el punto C. 2. Por parejas se realizan ejercicios de equilibrio, velocidad de reacción con balón y sus variaciones. 3. Se realizan ejercicios individuales como conejos, agujas, jirafas, eles, medialuna, rollo adelante y rollo atrás sobre las colchonetas. 4. Lúdica rescatar la bandera.

TIEMPO

1.(15 min) 2.(15 min) 3. (15 min) 4 (15 min)

RETO :

ACTIVIDADES

1. Se realizan ejercicios coordinativos específicos por parejas en el menor tiempo posible

TIEMPO

1. (5min)

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego conejo, muro, cazador (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción). 2. Retroalimentación del trabajo realizado, retomando el tema psicosocial de la semana que es la motivación

TIEMPO

1. (10 min.) 2 (5 min.)

PLAN DE CLASE
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ANTONIO NARIÑO (IED) (ANTONIO NARIÑO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practico diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando los segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Explorar y reconocer las habilidades básicas de movimiento por medio de juegos y actividades deportivas, que propenden el desarrollo del pensamiento lógico a partir de la solución de problemas, experiencia corporales y motrices, apuntando hacia un pensamiento crítico en el estudiante.			
PSICOSOCIAL : Relaciono las diferentes formas de expresar mis emociones en situaciones de juego y durante el desarrollo de las sesiones de clase que propicia espacios de interacción social con aporte a la formación individual y colectiva a partir de las manifestaciones culturales que la sociedad tiene sobre el cuerpo.			
LUDICA : Exploro el juego como una forma de creatividad y diversión en algunos momentos del desarrollo de la clase.			
TEMA : IDENTIFICA LOS PATRONES BÁSICOS COMO LA MOTRICIDAD FINA Y GRUESA			
SUBTEMAS : RECONOCE LOS CONCEPTOS Y LA EJECUCION DE LOS EJERCICIOS DE MOTRICIDAD FINA Y GRUESA			
IMPLEMENTACION : BALONES, AROS, CUERDAS Y PLATILLOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.Se reúne el grupo de estudiantes en el espacio asignado. 2. Se da inicio a la sesión con las normas de bioseguridad. 3. Se verifica asistencia. 4. Se brinda la información respectiva del componente psicosocial del mes. 5. Se realiza movilidad articular cefalocaudal. 6. Se realizan ejercicios de activación como elevación de puntas al frente, puntas atrás, taloneo, puntas a los lados, elevación de rodilla y tocar con las manos, desplazamientos laterales, saltos en un pie, en ambos pies, movimientos a la derecha y a la izquierda, saltos con cuerda, sapitos, saltos con sentadilla, movimientos con las manos hacia los hombros, manos hacia la punta de los pies, enanitos, tijera frontales, tijeras laterales, elevación de rodilla tocar con los codos, caballitos, elefantes, jirafas, mesitas, conejos, estrellitas. 7. Estiramiento tren inferior y superior. TIEMPO 1. (5 min.) 2. (5 min.) 3. (5 min.) 4. (5 min) 5. (10 min) 6. (10 min.) 7. (5 min.)			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1.Se explica la importancia de conocer la motricidad fina y motricidad gruesa con movimientos de desplazamiento como gatear, caminar, trotar, correr, saltar y trepar con y sin elementos y su aplicación en la actividad física. 2. Se realizan ejercicios de apropiación que corresponden a los patrones básicos con elementos y con pelotas pequeñas y con balones grandes. 3. Se ejecutan ejercicios específicos como caminar, trotar, correr a diferentes velocidades y lateralidades, realizar desplazamientos con diferentes combinaciones de movimientos y lanzamientos de pelota. 4. Realizar ejercicios en parejas que corresponden a los patrones básicos del movimiento. 5. Se realiza dinámica de tarjetas de colores donde corresponden a un movimiento con elementos pequeños y grandes 6. Dinámica por equipos con balón y variables para reforzar la coordinación con elementos TIEMPO 1. (10 min.) 2. (10 min.) 3. (10 min.) 4. (10 min.) 5. (10 min.) 6. (10 min)			
RETO : ACTIVIDADES 1. Realizar una secuencia de movimientos con balón en el menor tiempo posible TIEMPO 1. (5 min.)			
FASE FINAL : ACTIVIDADES 1. Estiramiento caudocefálico a través de ejercicios de flexibilidad pasivos y dinámicos a través del juego espejo (articulación tobillo, rodilla, cadera, hombro, codo, muñecas y cuello en flexión, extensión, abducción y aducción, 2. Retroalimentación del trabajo realizado, profundizando en los temas del componente psicosocial. TIEMPO 1. (10 min.) 2 (5 min.)			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ANTONIO NARIÑO		Nombre Instructor: PAULA MARCELA ALVAREZ VILLAMIL	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Engativa
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:
TI	NOMBRE		ASISTENCIA
1080063222	JULIAN RAFAEL FINLAY		Asistio
1014285545	ASHLY YINNED BENITEZ		Asistio
1014284158	ESTEBAN MUNAR		Asistio
N37665407953	DAINNY SOTO		Asistio
1222206336	SOFIA VALENTINA YARA		Asistio
1141129907	EMMANUEL MATIAS PINZON		Asistio
1042450839	JOSEPH ALFREDO PEREZ		Asistio
1071631383	EYLEEN MARIANA FUENTES		Asistio
1014284085	DANNA ISABELLA PIERNAGORDA		Asistio
1014281239	RYAN ALEJANDRO AVILA		Asistio
35004092	SEBASTIAN IGNACIO SALINAS		Asistio
1014274502	EIBY NICOL HUERTAS		Asistio
1016732876	KEITH MELO		Asistio
1222207425	LINDA SOFIA TORRES		Asistio
1197467443	GABRIELA SANCHEZ		Asistio
1014272879	VALERY DANIELLA URREGO		Asistio
6418043	ASHLEY YULIETH PIRELA		Asistio
1141133744	MARTIN ELIAS REYES		Asistio
1150187770	EVANYELIN RIZO		Asistio
1014275501	MARIA JOSE BOTIA		Asistio
1045772623	YEDERLIN GABRIELA BLANCO		Asistio
1074817235	BRITNEY SOFIA BEJARANO		No asistio