

EVIDENCIAS
INFORME # 14 JUNIO DE 2026

OBLIGACIÓN 2

ACTIVIDAD 1
SESIONES CLASE SIM

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-19	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica ejercicicos de equilibrio,agilidad, de coordinación general, y fuerza.			
COGNITIVA : Comprende la forma logica en el trabajo de equipo y organizacion las figuras de acuerdo a su dificultad.			
PSICOSOCIAL : Impulsar en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, valorando el esfuerzo propio y el apoyo recibido de sus compañeros como fuente de satisfacción y energía positiva.			
LUDICA : Vivencia las formas jugadas que integran velocidad de reaccion,agilidad ,favoreciendo su ambiente de trabajo.			
TEMA : Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad,Agilidad. (Acrosport)Roles de portor.			
SUBTEMAS : Figuras con 2 y 3 personas con propulsión.			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentacion y bienvenida al programa queda tec en casa, presentacion del formador, tema y objetivo de la clase , inicio de actividad de calentamiento a traves de diferentes movimientos (movilidad articular) comenzando por los miembros superiores . al finalizar este calentamiento se realiza un juego para dinamizar la clase el cual consiste en jugar con un compañero a piedra, papel y tijera teniendo al frente unas pelotas hechas de medias, el que gane cojera las medias y ponchara al que sale al lado opuesto, quien ponche 3 veces ganara el juego. el grupo construye un “muro” simbólico colocando bloques uno sobre otro. Para añadir cada bloque, un niño debe superar un reto sencillo (saltar un aro, mantener equilibrio, rodar una pelota). Al lograrlo, recibe una tarjeta con una frase motivadora que lee en voz alta y coloca en el muro. El grupo celebra cada avance con aplausos o palabras de ánimo. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Opción 1 (presencial): explicacion grupal de la composicion de una piramide o estructura basica, compuesta por varias personas (figura) asi: 1.Realizar una figura con dos personasde : apoyos en cuadrupedia en la base o arrodillados o sentados ,en posicion de mesa, apoyos semiinvertidos (parada de cabeza),posicion ventral y dorsal con apoyo de brazos. 2. En el siguiente nivel con 3 personas , en el ultimo nivel combinar posiciones basica sugeridas en el punto anterior. en virtulidad(se puede realizar con cajas de carton a 2 niveles.) 3. Demostrar construccion de figuras o estructuras de 3 a 5 compañeros, de basicas a complejas dependiendo el nivel de control de cada uno de los compañeros. Opción 2 (virtualidad): 1. El niño se colocara de pie en 2 sillas con una pierna en cada lado, y colocara los brazos y piernas separados, en sus palmas colocara botellas pequeñas con agua y las sostendra durante 3 segundos 2. Realizara otra figura desde la posicion arrodillado sobre las sillas con un brazo vertical y otro horizontal y en cada palma una botella pequeña de agua. 3. Realizara una postura libre utilizando las botellas con agua y las sillas. 4. Realizar una esquematizacion de figuras en tiempo de acuerdo a las que son sugeridas por el formador en secuencia asi; sentado, arrodillado, de pie y libre. (en cada una de estas debe portar o equilibrar una botella con agua pequeña o grande de acuerdo a su capacidad). " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Opción 1:de a dos estudiantes deben realizar una figura base y el segundo realizara una plancha de equilibrio (frontal o lateral),sosteniendo un tercer objeto (botella, cajita u otro objeto en la mano). Opción 2: en dos o en una silla el estudiante se ubicara en posicion gateo y acostado, ventral o dorsal y colocara un objeto sobre cualquier superficie de su cuerpo y lo sostendra por 3 segundos. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y respiracion en el piso, estiramiento basico de extremidades columna y hombro. retroalimentacion se observa el cumplimiento de los objetivos de la clase, la manera practica de enlazar un movimiento con otro .

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 16	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014313706	MELANY SAMANTHA ANZOLA			Asistio
1220225557	LIZETH STEFANIA AREVALO			No asistio
1141370191	JUAN FELIPE BALLESTEROS			Asistio
1013154913	SALOME BENAVIDES			No asistio
1146148355	MIEL EVANYELI BONILLA			Asistio
1027302269	RONALD SNEIDER CASTRILLON			Asistio
1234647172	ELIAN SAMUEL DIAZ			No asistio
7543672	SOFIA ISABELLA GARCIA			No asistio
1141372252	MATHIAS GAEL HERNANDEZ			No asistio
1233517811	EVELIN MARIANA JOYA			No asistio
1146146528	SAMUEL JOSE LOBO			No asistio
N37666905483	GEMA ALEJANDRA MENDOZA			No asistio
1028844883	JOHAN SEBASTIAN MOLINA			No asistio
1235342068	EVELYN AMADOR			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-12	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica ejercicicos de equilibrio,agilidad, de coordinación general, y fuerza.			
COGNITIVA : Comprende la forma logica en el trabajo de equipo y organizacion las figuras de acuerdo a su dificultad.			
PSICOSOCIAL : Impulsar en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, valorando el esfuerzo propio y el apoyo recibido de sus compañeros como fuente de satisfacción y energía positiva.			
LUDICA : Vivencia las formas jugadas que integran velocidad de reaccion,agilidad ,favoreciendo su ambiente de trabajo.			
TEMA : Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad,Agilidad. (Acrosport)Roles de portor.			
SUBTEMAS : Figuras con 2 y 3 personas con propulsión.			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentacion y bienvenida al programa queda tec en casa, presentacion del formador, tema y objetivo de la clase , inicio de actividad de calentamiento a traves de diferentes movimientos (movilidad articular) comenzando por los miembros superiores . al finalizar este calentamiento se realiza un juego para dinamizar la clase el cual consiste en jugar con un compañero a piedra, papel y tijera teniendo al frente unas pelotas hechas de medias, el que gane cojera las medias y ponchara al que sale al lado opuesto, quien ponche 3 veces ganara el juego. el grupo construye un “muro” simbólico colocando bloques uno sobre otro. Para añadir cada bloque, un niño debe superar un reto sencillo (saltar un aro, mantener equilibrio, rodar una pelota). Al lograrlo, recibe una tarjeta con una frase motivadora que lee en voz alta y coloca en el muro. El grupo celebra cada avance con aplausos o palabras de ánimo. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Opción 1 (presencial): explicacion grupal de la composicion de una piramide o estructura basica, compuesta por varias personas (figura) asi: 1.Realizar una figura con dos personasde : apoyos en cuadrupedia en la base o arrodillados o sentados ,en posicion de mesa, apoyos semiinvertidos (parada de cabeza),posicion ventral y dorsal con apoyo de brazos. 2. En el siguiente nivel con 3 personas , en el ultimo nivel combinar posiciones basica sugeridas en el punto anterior. en virtulidad(se puede realizar con cajas de carton a 2 niveles.) 3. Demostrar construccion de figuras o estructuras de 3 a 5 compañeros, de basicas a complejas dependiendo el nivel de control de cada uno de los compañeros. Opción 2 (virtualidad): 1. El niño se colocara de pie en 2 sillas con una pierna en cada lado, y colocara los brazos y piernas separados, en sus palmas colocara botellas pequeñas con agua y las sostendra durante 3 segundos 2. Realizara otra figura desde la posicion arrodillado sobre las sillas con un brazo vertical y otro horizontal y en cada palma una botella pequeña de agua. 3. Realizara una postura libre utilizando las botellas con agua y las sillas. 4. Realizar una esquematizacion de figuras en tiempo de acuerdo a las que son sugeridas por el formador en secuencia asi; sentado, arrodillado, de pie y libre. (en cada una de estas debe portar o equilibrar una botella con agua pequeña o grande de acuerdo a su capacidad). " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Opción 1:de a dos estudiantes deben realizar una figura base y el segundo realizara una plancha de equilibrio (frontal o lateral),sosteniendo un tercer objeto (botella, cajita u otro objeto en la mano). Opción 2: en dos o en una silla el estudiante se ubicara en posicion gateo y acostado, ventral o dorsal y colocara un objeto sobre cualquier superficie de su cuerpo y lo sostendra por 3 segundos. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y respiracion en el piso, estiramiento basico de extremidades columna y hombro. retroalimentacion se observa el cumplimiento de los objetivos de la clase, la manera practica de enlazar un movimiento con otro .

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014313706	MELANY SAMANTHA ANZOLA			Asistio
1220225557	LIZETH STEFANIA AREVALO			No asistio
1141370191	JUAN FELIPE BALLESTEROS			No asistio
1013154913	SALOME BENAVIDES			Asistio
1146148355	MIEL EVANYELI BONILLA			No asistio
1027302269	RONALD SNEIDER CASTRILLON			Asistio
1234647172	ELIAN SAMUEL DIAZ			Asistio
7543672	SOFIA ISABELLA GARCIA			Asistio
1141372252	MATHIAS GAEL HERNANDEZ			No asistio
1233517811	EVELIN MARIANA JOYA			No asistio
1146146528	SAMUEL JOSE LOBO			No asistio
N37666905483	GEMA ALEJANDRA MENDOZA			No asistio
1028844883	JOHAN SEBASTIAN MOLINA			No asistio
1235342068	EVELYN AMADOR			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-05	4. HORA:	Viernes,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio			
COGNITIVA : Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza			
PSICOSOCIAL : "Fortalecer la motivación de los niños para enfrentar retos gimnásticos con entusiasmo y confianza, animando a sus compañeros y celebrando logros compartidos. De esta forma la motivación se convierte en motor de participación, cooperación y disfrute colectivo."			
LUDICA : Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el hacer de las temáticas con ejercicios adaptados del deporte			
TEMA : "Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad/ Saltos "			
SUBTEMAS : Ejercicios de Equilibrio. Fuerza. Flexibilidad/ Rechazo: Saltos extendido, agrupado, carpado			
IMPLEMENTACION : 5 objetos, escalon			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de la formadora, indica importancia de lavar manos con agua y con jabon o aplicar gel antibacterial, se indica recomendaciones para la ejecucion de la sesion como: ropa comoda, zapatos apropiados, espacio seguro, y hidratacion, se da a conocer la tematica a trabajar en clase. Calentamiento: realiza saltos en x (4 series de 10 repeticiones), realiza skipping alto medio y bajo (4 series 10 repeticiones). Cognitivo: coloca 5 objetos en un espacio formando un cuadrado (cada objeto en una esquina y 1 en el centro), se le dara un valor numero a cada objeto del 1 al 5, cuando la formadora diga un número ejemplo 154 el estudiante corrrera primero al objeto 1 luego al objeto 5 y finalmente al objeto 4. se realiza varias repeticiones aumentando la dificultad del ejercicio. Lúdico- Biopsicosocial: se arma un circuito con varias estaciones: saltar dentro de los aros, rodar una pelota hasta un cono, pasar por encima de una colchoneta y finalmente lanzar la pelota dentro de un aro. Cada niño recorre el circuito mientras el resto del grupo lo anima con frases motivadoras previamente acordadas (“¡Tú puedes!”, “¡Muy bien!”, “¡Sigue adelante!”). Al terminar, el niño recibe un aplauso colectivo y se le invita a expresar cómo se sintió al escuchar los ánimos. Luego, se rota el turno para que todos pasen por el circuito y también practiquen el rol de motivadores. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES " ACTIVIDADES 1 Ejercicio: fortalecimiento fuerza brazos: Lagartijas (flexionar los brazos manteniendo los codos cerca de las costillas, bajar el cuerpo cerca de 5 cm del suelo manteniendo una posicion extendida) Variante: En apoyo con las manos en un bloque. 3 series de 10 repeticiones. 2 Eercicio: fortalecimiento fuerza abdominal: sostencion del cuerpo en posicion extendida- ahuecada mantener 30 segundos 3 repeticiones. 3 Ejercicio: Desde posicion acostado levantar piernas 90 grados y mantener 30 segundos, a la indicacion de la formadora bajaran las piernas hacia el suelo sin tocarlo y mantendras 30 segundos. 3 series 4 Ejercicio: fortalecimiento fuerza piernas: vela a saltos extendidos (10 repeticiones), vela a salto agrupado (10 repeticiones), vela a salto carpado (10 repetiiciones). 5 Ejercicio: Ubicate al frente de un escalón, salta con ambos pies hacia el frente y encima del escalon (15 repeticiones), alterna primero un pie y luego el otro (15 repeticiones), cada ejercicio 3 series 6 Ejercicio: desde una altura (encima de una silla o cama) salta hacia arriba - frente realizando un salto extendido , aterrizando con ambos pies sin perder el equilibrio 7 Ejercicio: Desde la misma altura realiza un salto con medio giro y aterrizza en el suelo con ambos pies sin perder el equilibrio. variante: giro 180 grados" TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES En posicion de plancha mantener, tendras una media en una de tus manos, el reto consiste en pasar la media a la otra mano 10 veces manteniendo la posicion de plancha, variante: lanzamientos hacia arriba con una mano manteniendo la posición y luego cambiar de mano (10 repeticiones) TIEMPO 10 min			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>"1 ejercicio: desde posicion sentada, toca la puntas de tus pies sin flexionar las piernas, mantaner 30 segundos, luego flexiona una pierna y toca el pie de la pierna que esta extendida (30 segundos) y cambia de pierna. 2 ejercicio: desde posicion sentada abrir piernas y llevar brazos y tronco hacia adelante mantener 30 segundos 3 ejercicio: realizar 1 , 2 y mantener 3 de split 30 segundos 4 ejercicio: mantener 30 segundos en spagat sin flexionar piernas 5 ejercicio: mantener posición foquita "</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014313706	MELANY SAMANTHA ANZOLA			Asistio
1220225557	LIZETH STEFANIA AREVALO			No asistio
1141370191	JUAN FELIPE BALLESTEROS			No asistio
1013154913	SALOME BENAVIDES			No asistio
1146148355	MIEL EVANYELI BONILLA			No asistio
1027302269	RONALD SNEIDER CASTRILLON			Asistio
1234647172	ELIAN SAMUEL DIAZ			No asistio
7543672	SOFIA ISABELLA GARCIA			No asistio
1141372252	MATHIAS GAEL HERNANDEZ			No asistio
1233517811	EVELIN MARIANA JOYA			No asistio
1146146528	SAMUEL JOSE LOBO			Asistio
N37666905483	GEMA ALEJANDRA MENDOZA			No asistio
1028844883	JOHAN SEBASTIAN MOLINA			No asistio
1235342068	EVELYN AMADOR			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-19	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica ejercicicos de equilibrio,agilidad, de coordinación general, y fuerza.			
COGNITIVA : Comprende la forma logica en el trabajo de equipo y organizacion las figuras de acuerdo a su dificultad.			
PSICOSOCIAL : Impulsar en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, valorando el esfuerzo propio y el apoyo recibido de sus compañeros como fuente de satisfacción y energía positiva.			
LUDICA : Vivencia las formas jugadas que integran velocidad de reaccion,agilidad ,favoreciendo su ambiente de trabajo.			
TEMA : Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad,Agilidad. (Acrosport)Roles de portor.			
SUBTEMAS : Figuras con 2 y 3 personas con propulsión.			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentacion y bienvenida al programa queda tec en casa, presentacion del formador, tema y objetivo de la clase , inicio de actividad de calentamiento a traves de diferentes movimientos (movilidad articular) comenzando por los miembros superiores . al finalizar este calentamiento se realiza un juego para dinamizar la clase el cual consiste en jugar con un compañero a piedra, papel y tijera teniendo al frente unas pelotas hechas de medias, el que gane cojera las medias y ponchara al que sale al lado opuesto, quien ponche 3 veces ganara el juego. el grupo construye un “muro” simbólico colocando bloques uno sobre otro. Para añadir cada bloque, un niño debe superar un reto sencillo (saltar un aro, mantener equilibrio, rodar una pelota). Al lograrlo, recibe una tarjeta con una frase motivadora que lee en voz alta y coloca en el muro. El grupo celebra cada avance con aplausos o palabras de ánimo. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Opción 1 (presencial): explicacion grupal de la composicion de una piramide o estructura basica, compuesta por varias personas (figura) asi: 1.Realizar una figura con dos personasde : apoyos en cuadrupedia en la base o arrodillados o sentados ,en posicion de mesa, apoyos semiinvertidos (parada de cabeza),posicion ventral y dorsal con apoyo de brazos. 2. En el siguiente nivel con 3 personas , en el ultimo nivel combinar posiciones basica sugeridas en el punto anterior. en virtulidad(se puede realizar con cajas de carton a 2 niveles.) 3. Demostrar construccion de figuras o estructuras de 3 a 5 compañeros, de basicas a complejas dependiendo el nivel de control de cada uno de los compañeros. Opción 2 (virtualidad): 1. El niño se colocara de pie en 2 sillas con una pierna en cada lado, y colocara los brazos y piernas separados, en sus palmas colocara botellas pequeñas con agua y las sostendra durante 3 segundos 2. Realizara otra figura desde la posicion arrodillado sobre las sillas con un brazo vertical y otro horizontal y en cada palma una botella pequeña de agua. 3. Realizara una postura libre utilizando las botellas con agua y las sillas. 4. Realizar una esquematizacion de figuras en tiempo de acuerdo a las que son sugeridas por el formador en secuencia asi; sentado, arrodillado, de pie y libre. (en cada una de estas debe portar o equilibrar una botella con agua pequeña o grande de acuerdo a su capacidad). " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Opción 1:de a dos estudiantes deben realizar una figura base y el segundo realizara una plancha de equilibrio (frontal o lateral),sosteniendo un tercer objeto (botella, cajita u otro objeto en la mano). Opción 2: en dos o en una silla el estudiante se ubicara en posicion gateo y acostado, ventral o dorsal y colocara un objeto sobre cualquier superficie de su cuerpo y lo sostendra por 3 segundos. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y respiracion en el piso, estiramiento basico de extremidades columna y hombro. retroalimentacion se observa el cumplimiento de los objetivos de la clase, la manera practica de enlazar un movimiento con otro .

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 16	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146146950	MARIA CAMILA VIDAL			No asistio
1013154721	MARIA FERNANDA SOLANO			Asistio
1083579366	KATHERIN SOFIA SANABRIA			Asistio
1300000694	SARA SALOME RAMIREZ			Asistio
1012471058	CRISTOPHER EDUARDO RAMIREZ			Asistio
1033121880	IAN EMMANUEL PULIDO			No asistio
1141138798	THIAGO ANDRES MARTINEZ			Asistio
1056788308	ALEJANDRO MARTINEZ			No asistio
1240288500	BRIAN CAMILO OJEDA			No asistio
1020007715	LUCIANA ORJUELA			Asistio
1141369919	MELANY KATERIN PACHON			No asistio
1243758823	HELEN SOFIA PALACIO			Asistio
1071063145	SAMUEL DAVID PATIÑO			Asistio
1013696621	JARED FELIPE PRECIADO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-12	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica ejercicicos de equilibrio,agilidad, de coordinación general, y fuerza,			
COGNITIVA : Comprende la forma logica en el trabajo de equipo y organizacion las figuras de acuerdo a su dificultad.			
PSICOSOCIAL : Impulsar en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, valorando el esfuerzo propio y el apoyo recibido de sus compañeros como fuente de satisfacción y energía positiva.			
LUDICA : Vivencia las formas jugadas que integran velocidad de reaccion,agilidad ,favoreciendo su ambiente de trabajo.			
TEMA : Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad,Agilidad. (Acrosport)Roles de portor.			
SUBTEMAS : Figuras con 2 y 3 personas con propulsión.			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentacion y bienvenida al programa queda tec en casa, presentacion del formador, tema y objetivo de la clase , inicio de actividad de calentamiento a traves de diferentes movimientos (movilidad articular) comenzando por los miembros superiores . al finalizar este calentamiento se realiza un juego para dinamizar la clase el cual consiste en jugar con un compañero a piedra, papel y tijera teniendo al frente unas pelotas hechas de medias, el que gane cojera las medias y ponchara al que sale al lado opuesto, quien ponche 3 veces ganara el juego. el grupo construye un “muro” simbólico colocando bloques uno sobre otro. Para añadir cada bloque, un niño debe superar un reto sencillo (saltar un aro, mantener equilibrio, rodar una pelota). Al lograrlo, recibe una tarjeta con una frase motivadora que lee en voz alta y coloca en el muro. El grupo celebra cada avance con aplausos o palabras de ánimo. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Opción 1 (presencial): explicacion grupal de la composicion de una piramide o estructura basica, compuesta por varias personas (figura) asi: 1.Realizar una figura con dos personasde : apoyos en cuadrupedia en la base o arrodillados o sentados ,en posicion de mesa, apoyos semiinvertidos (parada de cabeza),posicion ventral y dorsal con apoyo de brazos. 2. En el siguiente nivel con 3 personas , en el ultimo nivel combinar posiciones basica sugeridas en el punto anterior. en virtulidad(se puede realizar con cajas de carton a 2 niveles.) 3. Demostrar construccion de figuras o estructuras de 3 a 5 compañeros, de basicas a complejas dependiendo el nivel de control de cada uno de los compañeros. Opción 2 (virtualidad): 1. El niño se colocara de pie en 2 sillas con una pierna en cada lado, y colocara los brazos y piernas separados, en sus palmas colocara botellas pequeñas con agua y las sostendra durante 3 segundos 2. Realizara otra figura desde la posicion arrodillado sobre las sillas con un brazo vertical y otro horizontal y en cada palma una botella pequeña de agua. 3. Realizara una postura libre utilizando las botellas con agua y las sillas. 4. Realizar una esquematizacion de figuras en tiempo de acuerdo a las que son sugeridas por el formador en secuencia asi; sentado, arrodillado, de pie y libre. (en cada una de estas debe portar o equilibrar una botella con agua pequeña o grande de acuerdo a su capacidad). " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Opción 1:de a dos estudiantes deben realizar una figura base y el segundo realizara una plancha de equilibrio (frontal o lateral),sosteniendo un tercer objeto (botella, cajita u otro objeto en la mano). Opción 2: en dos o en una silla el estudiante se ubicara en posicion gateo y acostado, ventral o dorsal y colocara un objeto sobre cualquier superficie de su cuerpo y lo sostendra por 3 segundos. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y respiracion en el piso, estiramiento basico de extremidades columna y hombro. retroalimentacion se observa el cumplimiento de los objetivos de la clase, la manera practica de enlazar un movimiento con otro .

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146146950	MARIA CAMILA VIDAL			Asistio
1013154721	MARIA FERNANDA SOLANO			Asistio
1083579366	KATHERIN SOFIA SANABRIA			No asistio
1300000694	SARA SALOME RAMIREZ			No asistio
1012471058	CRISTOPHER EDUARDO RAMIREZ			Asistio
1033121880	IAN EMMANUEL PULIDO			No asistio
1141138798	THIAGO ANDRES MARTINEZ			Asistio
1056788308	ALEJANDRO MARTINEZ			No asistio
1240288500	BRIAN CAMILO OJEDA			No asistio
1020007715	LUCIANA ORJUELA			Asistio
1141369919	MELANY KATERIN PACHON			Asistio
1243758823	HELEN SOFIA PALACIO			Asistio
1071063145	SAMUEL DAVID PATIÑO			Asistio
1013696621	JARED FELIPE PRECIADO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-05	4. HORA:	Viernes,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio			
COGNITIVA : Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza			
PSICOSOCIAL : "Fortalecer la motivación de los niños para enfrentar retos gimnásticos con entusiasmo y confianza, animando a sus compañeros y celebrando logros compartidos. De esta forma la motivación se convierte en motor de participación, cooperación y disfrute colectivo."			
LUDICA : Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el hacer de las temáticas con ejercicios adaptados del deporte			
TEMA : "Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad/ Saltos "			
SUBTEMAS : Ejercicios de Equilibrio. Fuerza. Flexibilidad/ Rechazo: Saltos extendido, agrupado, carpado			
IMPLEMENTACION : 5 objetos, escalon			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de la formadora, indica importancia de lavar manos con agua y con jabon o aplicar gel antibacterial, se indica recomendaciones para la ejecucion de la sesion como: ropa comoda, zapatos apropiados, espacio seguro, y hidratacion, se da a conocer la tematica a trabajar en clase. Calentamiento: realiza saltos en x (4 series de 10 repeticiones), realiza skipping alto medio y bajo (4 series 10 repeticiones). Cognitivo: coloca 5 objetos en un espacio formando un cuadrado (cada objeto en una esquina y 1 en el centro), se le dara un valor numero a cada objeto del 1 al 5, cuando la formadora diga un número ejemplo 154 el estudiante corrrera primero al objeto 1 luego al objeto 5 y finalmente al objeto 4. se realiza varias repeticiones aumentando la dificultad del ejercicio. Lúdico- Biopsicosocial: se arma un circuito con varias estaciones: saltar dentro de los aros, rodar una pelota hasta un cono, pasar por encima de una colchoneta y finalmente lanzar la pelota dentro de un aro. Cada niño recorre el circuito mientras el resto del grupo lo anima con frases motivadoras previamente acordadas (“¡Tú puedes!”, “¡Muy bien!”, “¡Sigue adelante!”). Al terminar, el niño recibe un aplauso colectivo y se le invita a expresar cómo se sintió al escuchar los ánimos. Luego, se rota el turno para que todos pasen por el circuito y también practiquen el rol de motivadores. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES " ACTIVIDADES 1 Ejercicio: fortalecimiento fuerza brazos: Lagartijas (flexionar los brazos manteniendo los codos cerca de las costillas, bajar el cuerpo cerca de 5 cm del suelo manteniendo una posicion extendida) Variante: En apoyo con las manos en un bloque. 3 series de 10 repeticiones. 2 Eercicio: fortalecimiento fuerza abdominal: sostencion del cuerpo en posicion extendida- ahuecada mantener 30 segundos 3 repeticiones. 3 Ejercicio: Desde posicion acostado levantar piernas 90 grados y mantener 30 segundos, a la indicacion de la formadora bajaran las piernas hacia el suelo sin tocarlo y mantendras 30 segundos. 3 series 4 Ejercicio: fortalecimiento fuerza piernas: vela a saltos extendidos (10 repeticiones), vela a salto agrupado (10 repeticiones), vela a salto carpado (10 repetiiciones). 5 Ejercicio: Ubicate al frente de un escalón, salta con ambos pies hacia el frente y encima del escalon (15 repeticiones), alterna primero un pie y luego el otro (15 repeticiones), cada ejercicio 3 series 6 Ejercicio: desde una altura (encima de una silla o cama) salta hacia arriba - frente realizando un salto extendido , aterrizando con ambos pies sin perder el equilibrio 7 Ejercicio: Desde la misma altura realiza un salto con medio giro y aterrizza en el suelo con ambos pies sin perder el equilibrio. variante: giro 180 grados" TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES En posicion de plancha mantener, tendras una media en una de tus manos, el reto consiste en pasar la media a la otra mano 10 veces manteniendo la posicion de plancha, variante: lanzamientos hacia arriba con una mano manteniendo la posición y luego cambiar de mano (10 repeticiones) TIEMPO 10 min			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>"1 ejercicio: desde posicion sentada, toca la puntas de tus pies sin flexionar las piernas, mantaner 30 segundos, luego flexiona una pierna y toca el pie de la pierna que esta extendida (30 segundos) y cambia de pierna. 2 ejercicio: desde posicion sentada abrir piernas y llevar brazos y tronco hacia adelante mantener 30 segundos 3 ejercicio: realizar 1 , 2 y mantener 3 de split 30 segundos 4 ejercicio: mantener 30 segundos en spagat sin flexionar piernas 5 ejercicio: mantener posición foquita "</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146146950	MARIA CAMILA VIDAL			Asistio
1013154721	MARIA FERNANDA SOLANO			Asistio
1083579366	KATHERIN SOFIA SANABRIA			Asistio
1300000694	SARA SALOME RAMIREZ			No asistio
1012471058	CRISTOPHER EDUARDO RAMIREZ			Asistio
1033121880	IAN EMMANUEL PULIDO			No asistio
1141138798	THIAGO ANDRES MARTINEZ			Asistio
1056788308	ALEJANDRO MARTINEZ			No asistio
1240288500	BRIAN CAMILO OJEDA			No asistio
1020007715	LUCIANA ORJUELA			Asistio
1141369919	MELANY KATERIN PACHON			Asistio
1243758823	HELEN SOFIA PALACIO			Asistio
1071063145	SAMUEL DAVID PATIÑO			Asistio
1013696621	JARED FELIPE PRECIADO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica ejercicicos de equilibrio,agilidad, de coordinación general, y fuerza.			
COGNITIVA : Comprende la forma logica en el trabajo de equipo y organizacion las figuras de acuerdo a su dificultad.			
PSICOSOCIAL : Impulsar en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, valorando el esfuerzo propio y el apoyo recibido de sus compañeros como fuente de satisfacción y energía positiva.			
LUDICA : Vivencia las formas jugadas que integran velocidad de reaccion,agilidad ,favoreciendo su ambiente de trabajo.			
TEMA : Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad,Agilidad. (Acrosport)Roles de portor.			
SUBTEMAS : Figuras con 2 y 3 personas con propulsión.			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentacion y bienvenida al programa queda tec en casa, presentacion del formador, tema y objetivo de la clase , inicio de actividad de calentamiento a traves de diferentes movimientos (movilidad articular) comenzando por los miembros superiores . al finalizar este calentamiento se realiza un juego para dinamizar la clase el cual consiste en jugar con un compañero a piedra, papel y tijera teniendo al frente unas pelotas hechas de medias, el que gane cojera las medias y ponchara al que sale al lado opuesto, quien ponche 3 veces ganara el juego. el grupo construye un “muro” simbólico colocando bloques uno sobre otro. Para añadir cada bloque, un niño debe superar un reto sencillo (saltar un aro, mantener equilibrio, rodar una pelota). Al lograrlo, recibe una tarjeta con una frase motivadora que lee en voz alta y coloca en el muro. El grupo celebra cada avance con aplausos o palabras de ánimo. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Opción 1 (presencial): explicacion grupal de la composicion de una piramide o estructura basica, compuesta por varias personas (figura) asi: 1.Realizar una figura con dos personasde : apoyos en cuadrupedia en la base o arrodillados o sentados ,en posicion de mesa, apoyos semiinvertidos (parada de cabeza),posicion ventral y dorsal con apoyo de brazos. 2. En el siguiente nivel con 3 personas , en el ultimo nivel combinar posiciones basica sugeridas en el punto anterior. en virtulidad(se puede realizar con cajas de carton a 2 niveles.) 3. Demostrar construccion de figuras o estructuras de 3 a 5 compañeros, de basicas a complejas dependiendo el nivel de control de cada uno de los compañeros. Opción 2 (virtualidad): 1. El niño se colocara de pie en 2 sillas con una pierna en cada lado, y colocara los brazos y piernas separados, en sus palmas colocara botellas pequeñas con agua y las sostendra durante 3 segundos 2. Realizara otra figura desde la posicion arrodillado sobre las sillas con un brazo vertical y otro horizontal y en cada palma una botella pequeña de agua. 3. Realizara una postura libre utilizando las botellas con agua y las sillas. 4. Realizar una esquematizacion de figuras en tiempo de acuerdo a las que son sugeridas por el formador en secuencia asi; sentado, arrodillado, de pie y libre. (en cada una de estas debe portar o equilibrar una botella con agua pequeña o grande de acuerdo a su capacidad). " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Opción 1:de a dos estudiantes deben realizar una figura base y el segundo realizara una plancha de equilibrio (frontal o lateral),sosteniendo un tercer objeto (botella, cajita u otro objeto en la mano). Opción 2: en dos o en una silla el estudiante se ubicara en posicion gateo y acostado, ventral o dorsal y colocara un objeto sobre cualquier superficie de su cuerpo y lo sostendra por 3 segundos. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y respiracion en el piso, estiramiento basico de extremidades columna y hombro. retroalimentacion se observa el cumplimiento de los objetivos de la clase, la manera practica de enlazar un movimiento con otro .

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023415370	ANGEL STIT JIMENEZ			No asistio
1028845416	DANNA LIZETH VELA			Asistio
1027541230	LIAM MATIAS RODRIGUEZ			No asistio
1012470309	MARIA JOSE RAMIREZ			Asistio
1012471000	JOEL DAVID PEREZ			Asistio
1022450102	HEIDY SOFIA MORALES			Asistio
1032192987	ISAC DAVID MERCADO			No asistio
1014901637	ANDERSON LOZANO			Asistio
N37666734885	ALONDRA CAMILA URDANETA			No asistio
1141367479	HALLIE AYTANNA RODRIGUEZ			No asistio
1023417860	DYLAN JOSE MENDOZA			Asistio
1038825947	JHEYKO GADIEL PEREA			Asistio
1077341872	ANGEL DAMIAN SANCHEZ			No asistio
1012472358	DYLAN ANDRES REYES			No asistio
1012472002	SHARLOTTE VICTORIA PEREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-11	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica ejercicicos de equilibrio,agilidad, de coordinación general, y fuerza.			
COGNITIVA : Comprende la forma logica en el trabajo de equipo y organizacion las figuras de acuerdo a su dificultad.			
PSICOSOCIAL : Impulsar en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, valorando el esfuerzo propio y el apoyo recibido de sus compañeros como fuente de satisfacción y energía positiva.			
LUDICA : Vivencia las formas jugadas que integran velocidad de reaccion,agilidad ,favoreciendo su ambiente de trabajo.			
TEMA : Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad,Agilidad. (Acrosport)Roles de portor.			
SUBTEMAS : Figuras con 2 y 3 personas con propulsión.			
IMPLEMENTACION : Sillas,botellas plasticas con agua,cajas plasticas grandes,libros ,video elaboracion basica de figuras.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentacion y bienvenida al programa queda tec en casa, presentacion del formador, tema y objetivo de la clase , inicio de actividad de calentamiento a traves de diferentes movimientos (movilidad articular) comenzando por los miembros superiores . al finalizar este calentamiento se realiza un juego para dinamizar la clase el cual consiste en jugar con un compañero a piedra, papel y tijera teniendo al frente unas pelotas hechas de medias, el que gane cojera las medias y ponchara al que sale al lado opuesto, quien ponche 3 veces ganara el juego. el grupo construye un “muro” simbólico colocando bloques uno sobre otro. Para añadir cada bloque, un niño debe superar un reto sencillo (saltar un aro, mantener equilibrio, rodar una pelota). Al lograrlo, recibe una tarjeta con una frase motivadora que lee en voz alta y coloca en el muro. El grupo celebra cada avance con aplausos o palabras de ánimo. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Opción 1 (presencial): explicacion grupal de la composicion de una piramide o estructura basica, compuesta por varias personas (figura) asi: 1.Realizar una figura con dos personasde : apoyos en cuadrupedia en la base o arrodillados o sentados ,en posicion de mesa, apoyos semiinvertidos (parada de cabeza),posicion ventral y dorsal con apoyo de brazos. 2. En el siguiente nivel con 3 personas , en el ultimo nivel combinar posiciones basica sugeridas en el punto anterior. en virtulidad(se puede realizar con cajas de carton a 2 niveles.) 3. Demostrar construccion de figuras o estructuras de 3 a 5 compañeros, de basicas a complejas dependiendo el nivel de control de cada uno de los compañeros. Opción 2 (virtualidad): 1. El niño se colocara de pie en 2 sillas con una pierna en cada lado, y colocara los brazos y piernas separados, en sus palmas colocara botellas pequeñas con agua y las sostendra durante 3 segundos 2. Realizara otra figura desde la posicion arrodillado sobre las sillas con un brazo vertical y otro horizontal y en cada palma una botella pequeña de agua. 3. Realizara una postura libre utilizando las botellas con agua y las sillas. 4. Realizar una esquematizacion de figuras en tiempo de acuerdo a las que son sugeridas por el formador en secuencia asi; sentado, arrodillado, de pie y libre. (en cada una de estas debe portar o equilibrar una botella con agua pequeña o grande de acuerdo a su capacidad). " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Opción 1:de a dos estudiantes deben realizar una figura base y el segundo realizara una plancha de equilibrio (frontal o lateral),sosteniendo un tercer objeto (botella, cajita u otro objeto en la mano). Opción 2: en dos o en una silla el estudiante se ubicara en posicion gateo y acostado, ventral o dorsal y colocara un objeto sobre cualquier superficie de su cuerpo y lo sostendra por 3 segundos. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y respiracion en el piso, estiramiento basico de extremidades columna y hombro. retroalimentacion se observa el cumplimiento de los objetivos de la clase, la manera practica de enlazar un movimiento con otro .

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023415370	ANGEL STIT JIMENEZ			No asistio
1028845416	DANNA LIZETH VELA			No asistio
1027541230	LIAM MATIAS RODRIGUEZ			No asistio
1012470309	MARIA JOSE RAMIREZ			No asistio
1012471000	JOEL DAVID PEREZ			No asistio
1022450102	HEIDY SOFIA MORALES			No asistio
1032192987	ISAC DAVID MERCADO			No asistio
1014901637	ANDERSON LOZANO			No asistio
N37666734885	ALONDRA CAMILA URDANETA			No asistio
1141367479	HALLIE AYTANNA RODRIGUEZ			No asistio
1023417860	DYLAN JOSE MENDOZA			No asistio
1038825947	JHEYKO GADIEL PEREA			No asistio
1077341872	ANGEL DAMIAN SANCHEZ			No asistio
1012472358	DYLAN ANDRES REYES			No asistio
1012472002	SHARLOTTE VICTORIA PEREZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-04	4. HORA:	Jueves,07:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explora el movimiento de acuerdo a la condición individual (con relación a sus propias posibilidades de movimiento) en el desarrollo de la flexibilidad, fuerza y equilibrio			
COGNITIVA : Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza			
PSICOSOCIAL : "Fortalecer la motivación de los niños para enfrentar retos gimnásticos con entusiasmo y confianza, animando a sus compañeros y celebrando logros compartidos. De esta forma la motivación se convierte en motor de participación, cooperación y disfrute colectivo."			
LUDICA : Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el hacer de las temáticas con ejercicios adaptados del deporte			
TEMA : "Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad/ Saltos "			
SUBTEMAS : Ejercicios de Equilibrio. Fuerza. Flexibilidad/ Rechazo: Saltos extendido, agrupado, carpado			
IMPLEMENTACION : 5 objetos, escalon			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de la formadora, indica importancia de lavar manos con agua y con jabon o aplicar gel antibacterial, se indica recomendaciones para la ejecucion de la sesion como: ropa comoda, zapatos apropiados, espacio seguro, y hidratacion, se da a conocer la tematica a trabajar en clase. Calentamiento: realiza saltos en x (4 series de 10 repeticiones), realiza skipping alto medio y bajo (4 series 10 repeticiones). Cognitivo: coloca 5 objetos en un espacio formando un cuadrado (cada objeto en una esquina y 1 en el centro), se le dara un valor numero a cada objeto del 1 al 5, cuando la formadora diga un número ejemplo 154 el estudiante corra primero al objeto 1 luego al objeto 5 y finalmente al objeto 4. se realiza varias repeticiones aumentando la dificultad del ejercicio. Lúdico- Biopsicosocial: se arma un circuito con varias estaciones: saltar dentro de los aros, rodar una pelota hasta un cono, pasar por encima de una colchoneta y finalmente lanzar la pelota dentro de un aro. Cada niño recorre el circuito mientras el resto del grupo lo anima con frases motivadoras previamente acordadas (“¡Tú puedes!”, “¡Muy bien!”, “¡Sigue adelante!”). Al terminar, el niño recibe un aplauso colectivo y se le invita a expresar cómo se sintió al escuchar los ánimos. Luego, se rota el turno para que todos pasen por el circuito y también practiquen el rol de motivadores. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES " ACTIVIDADES 1 Ejercicio: fortalecimiento fuerza brazos: Lagartijas (flexionar los brazos manteniendo los codos cerca de las costillas, bajar el cuerpo cerca de 5 cm del suelo manteniendo una posicion extendida) Variante: En apoyo con las manos en un bloque. 3 series de 10 repeticiones. 2 Eercicio: fortalecimiento fuerza abdominal: sostencion del cuerpo en posicion extendida- ahuecada mantener 30 segundos 3 repeticiones. 3 Ejercicio: Desde posicion acostado levantar piernas 90 grados y mantener 30 segundos, a la indicacion de la formadora bajaran las piernas hacia el suelo sin tocarlo y mantendras 30 segundos. 3 series 4 Ejercicio: fortalecimiento fuerza piernas: vela a saltos extendidos (10 repeticiones), vela a salto agrupado (10 repeticiones), vela a salto carpado (10 repetiiciones). 5 Ejercicio: Ubicate al frente de un escalón, salta con ambos pies hacia el frente y encima del escalon (15 repeticiones), alterna primero un pie y luego el otro (15 repeticiones), cada ejercicio 3 series 6 Ejercicio: desde una altura (encima de una silla o cama) salta hacia arriba - frente realizando un salto extendido , aterrizando con ambos pies sin perder el equilibrio 7 Ejercicio: Desde la misma altura realiza un salto con medio giro y aterrizas en el suelo con ambos pies sin perder el equilibrio. variante: giro 180 grados" TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES En posicion de plancha mantener, tendras una media en una de tus manos, el reto consiste en pasar la media a la otra mano 10 veces manteniendo la posicion de plancha, variante: lanzamientos hacia arriba con una mano manteniendo la posición y luego cambiar de mano (10 repeticiones) TIEMPO 10 min			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>"1 ejercicio: desde posicion sentada, toca la puntas de tus pies sin flexionar las piernas, mantaner 30 segundos, luego flexiona una pierna y toca el pie de la pierna que esta extendida (30 segundos) y cambia de pierna. 2 ejercicio: desde posicion sentada abrir piernas y llevar brazos y tronco hacia adelante mantener 30 segundos 3 ejercicio: realizar 1 , 2 y mantener 3 de split 30 segundos 4 ejercicio: mantener 30 segundos en spagat sin flexionar piernas 5 ejercicio: mantener posición foquita "</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023415370	ANGEL STIT JIMENEZ			No asistio
1028845416	DANNA LIZETH VELA			No asistio
1027541230	LIAM MATIAS RODRIGUEZ			No asistio
1012470309	MARIA JOSE RAMIREZ			Asistio
1012471000	JOEL DAVID PEREZ			Asistio
1022450102	HEIDY SOFIA MORALES			Asistio
1032192987	ISAC DAVID MERCADO			Asistio
1014901637	ANDERSON LOZANO			Asistio
N37666734885	ALONDRA CAMILA URDANETA			No asistio
1141367479	HALLIE AYTANNA RODRIGUEZ			Asistio
1023417860	DYLAN JOSE MENDOZA			Asistio
1038825947	JHEYKO GADIEL PEREA			Asistio
1077341872	ANGEL DAMIAN SANCHEZ			Asistio
1012472358	DYLAN ANDRES REYES			No asistio
1012472002	SHARLOTTE VICTORIA PEREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-17	4. HORA:	Miercoles, 14:00:00, 17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica ejercicios de equilibrio, agilidad, de coordinación general, y fuerza.			
COGNITIVA : Comprende la forma lógica en el trabajo de equipo y organización las figuras de acuerdo a su dificultad.			
PSICOSOCIAL : Impulsar en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, valorando el esfuerzo propio y el apoyo recibido de sus compañeros como fuente de satisfacción y energía positiva.			
LUDICA : Vivencia las formas jugadas que integran velocidad de reacción, agilidad, favoreciendo su ambiente de trabajo.			
TEMA : Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad, Agilidad. (Acrosport) Roles de portor.			
SUBTEMAS : Figuras con 2 y 3 personas con propulsión.			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentación y bienvenida al programa queda tec en casa, presentación del formador, tema y objetivo de la clase , inicio de actividad de calentamiento a través de diferentes movimientos (movilidad articular) comenzando por los miembros superiores . al finalizar este calentamiento se realiza un juego para dinamizar la clase el cual consiste en jugar con un compañero a piedra, papel y tijera teniendo al frente unas pelotas hechas de medias, el que gane cojera las medias y ponchara al que sale al lado opuesto, quien ponche 3 veces ganara el juego. el grupo construye un “muro” simbólico colocando bloques uno sobre otro. Para añadir cada bloque, un niño debe superar un reto sencillo (saltar un aro, mantener equilibrio, rodar una pelota). Al lograrlo, recibe una tarjeta con una frase motivadora que lee en voz alta y coloca en el muro. El grupo celebra cada avance con aplausos o palabras de ánimo. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Opción 1 (presencial): explicación grupal de la composición de una pirámide o estructura básica, compuesta por varias personas (figura) así: 1. Realizar una figura con dos personas de : apoyos en cuadrupedia en la base o arrodillados o sentados ,en posición de mesa, apoyos semiinvertidos (parada de cabeza), posición ventral y dorsal con apoyo de brazos. 2. En el siguiente nivel con 3 personas , en el último nivel combinar posiciones básicas sugeridas en el punto anterior. en virtualidad (se puede realizar con cajas de cartón a 2 niveles.) 3. Demostrar construcción de figuras o estructuras de 3 a 5 compañeros, de básicas a complejas dependiendo el nivel de control de cada uno de los compañeros. Opción 2 (virtualidad): 1. El niño se colocará de pie en 2 sillas con una pierna en cada lado, y colocará los brazos y piernas separados, en sus palmas colocará botellas pequeñas con agua y las sostendrá durante 3 segundos 2. Realizará otra figura desde la posición arrodillado sobre las sillas con un brazo vertical y otro horizontal y en cada palma una botella pequeña de agua. 3. Realizará una postura libre utilizando las botellas con agua y las sillas. 4. Realizar una esquematización de figuras en tiempo de acuerdo a las que son sugeridas por el formador en secuencia así; sentado, arrodillado, de pie y libre. (en cada una de estas debe portar o equilibrar una botella con agua pequeña o grande de acuerdo a su capacidad). " TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES Opción 1: de a dos estudiantes deben realizar una figura base y el segundo realizará una plancha de equilibrio (frontal o lateral), sosteniendo un tercer objeto (botella, cajita u otro objeto en la mano). Opción 2: en dos o en una silla el estudiante se ubicará en posición gateo y acostado, ventral o dorsal y colocará un objeto sobre cualquier superficie de su cuerpo y lo sostendrá por 3 segundos. TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y respiracion en el piso, estiramiento basico de extremidades columna y hombro. retroalimentacion se observa el cumplimiento de los objetivos de la clase, la manera practica de enlazar un movimiento con otro .

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-17	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146148953	JOHAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
1012469964	VICTOR DAVID POLOCHE			No asistio
1023418391	ALAN DAMIAN PIÑERES			Asistio
7718455	YOHANDRA VALERIA QUINTERO			Asistio
1024607784	CHARLOTH SOFIA REYES			Asistio
1146146720	KYLIAN ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1016119325	DILAN SAMUEL ROJAS			Asistio
N37666726392	NUMAN ENRIQUE ROMERO			Asistio
1011258534	ALISSON GABRIELA RUIZ			Asistio
1012925724	HILARY ESPERANZA SALAZAR			Asistio
1146146379	ANTONELLA SANCHEZ			Asistio
1141368497	CHARLOTTE TORO			No asistio
1014315090	DANNA SOFIA TORRES			Asistio
1083054666	SEBASTIAN JAVIER VILLASMIL			Asistio
1102896140	THIAGO JUNIOR ROSARIO			No asistio
1141367867	EILYN SAMARA CAPERA			Asistio
1012467267	SAMUEL DAVID TRUJILLO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles, 14:00:00, 17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplica ejercicios de equilibrio, agilidad, de coordinación general, y fuerza.			
COGNITIVA : Comprende la forma lógica en el trabajo de equipo y organización las figuras de acuerdo a su dificultad.			
PSICOSOCIAL : Impulsar en los niños la motivación interna para participar activamente en las actividades gimnásticas, valorando el esfuerzo propio y el apoyo recibido de sus compañeros como fuente de satisfacción y energía positiva.			
LUDICA : Vivencia las formas jugadas que integran velocidad de reacción, agilidad, favoreciendo su ambiente de trabajo.			
TEMA : Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad, Agilidad. (Acrosport) Roles de portor.			
SUBTEMAS : Figuras con 2 y 3 personas con propulsión.			
IMPLEMENTACION : colchonetas			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Presentación y bienvenida al programa queda tec en casa, presentación del formador, tema y objetivo de la clase , inicio de actividad de calentamiento a través de diferentes movimientos (movilidad articular) comenzando por los miembros superiores . al finalizar este calentamiento se realiza un juego para dinamizar la clase el cual consiste en jugar con un compañero a piedra, papel y tijera teniendo al frente unas pelotas hechas de medias, el que gane cojera las medias y ponchara al que sale al lado opuesto, quien ponche 3 veces ganara el juego. el grupo construye un “muro” simbólico colocando bloques uno sobre otro. Para añadir cada bloque, un niño debe superar un reto sencillo (saltar un aro, mantener equilibrio, rodar una pelota). Al lograrlo, recibe una tarjeta con una frase motivadora que lee en voz alta y coloca en el muro. El grupo celebra cada avance con aplausos o palabras de ánimo. TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "Opción 1 (presencial): explicación grupal de la composición de una pirámide o estructura básica, compuesta por varias personas (figura) así: 1. Realizar una figura con dos personas de : apoyos en cuadrupedia en la base o arrodillados o sentados ,en posición de mesa, apoyos semiinvertidos (parada de cabeza), posición ventral y dorsal con apoyo de brazos. 2. En el siguiente nivel con 3 personas , en el último nivel combinar posiciones básicas sugeridas en el punto anterior. en virtualidad (se puede realizar con cajas de cartón a 2 niveles.) 3. Demostrar construcción de figuras o estructuras de 3 a 5 compañeros, de básicas a complejas dependiendo el nivel de control de cada uno de los compañeros. Opción 2 (virtualidad): 1. El niño se colocará de pie en 2 sillas con una pierna en cada lado, y colocará los brazos y piernas separados, en sus palmas colocará botellas pequeñas con agua y las sostendrá durante 3 segundos 2. Realizará otra figura desde la posición arrodillado sobre las sillas con un brazo vertical y otro horizontal y en cada palma una botella pequeña de agua. 3. Realizará una postura libre utilizando las botellas con agua y las sillas. 4. Realizar una esquematización de figuras en tiempo de acuerdo a las que son sugeridas por el formador en secuencia así; sentado, arrodillado, de pie y libre. (en cada una de estas debe portar o equilibrar una botella con agua pequeña o grande de acuerdo a su capacidad). " TIEMPO 40 min			
RETO : ACTIVIDADES Opción 1: de a dos estudiantes deben realizar una figura base y el segundo realizará una plancha de equilibrio (frontal o lateral), sosteniendo un tercer objeto (botella, cajita u otro objeto en la mano). Opción 2: en dos o en una silla el estudiante se ubicará en posición gateo y acostado, ventral o dorsal y colocará un objeto sobre cualquier superficie de su cuerpo y lo sostendrá por 3 segundos. TIEMPO 110 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, ejercicios de relajación y respiracion en el piso, estiramiento basico de extremidades columna y hombro. retroalimentacion se observa el cumplimiento de los objetivos de la clase, la manera practica de enlazar un movimiento con otro .

TIEMPO

20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-10	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146148953	JOHAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
1012469964	VICTOR DAVID POLOCHE			No asistio
1023418391	ALAN DAMIAN PIÑERES			Asistio
7718455	YOHANDRA VALERIA QUINTERO			Asistio
1024607784	CHARLOTH SOFIA REYES			No asistio
1146146720	KYLIAN ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1016119325	DILAN SAMUEL ROJAS			Asistio
N37666726392	NUMAN ENRIQUE ROMERO			Asistio
1011258534	ALISSON GABRIELA RUIZ			Asistio
1012925724	HILARY ESPERANZA SALAZAR			Asistio
1146146379	ANTONELLA SANCHEZ			Asistio
1141368497	CHARLOTTE TORO			No asistio
1014315090	DANNA SOFIA TORRES			No asistio
1083054666	SEBASTIAN JAVIER VILLASMIL			No asistio
1102896140	THIAGO JUNIOR ROSARIO			Asistio
1141367867	EILYN SAMARA CAPERA			Asistio
1012467267	SAMUEL DAVID TRUJILLO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLAS DEL PROGRESO (IED) (VILLAS DEL PROGRESO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO
3. FECHA:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,14:00:00,17:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza			
COGNITIVA : Regula y dosifica su esfuerzo llegando a un nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza			
PSICOSOCIAL : "Fortalecer la motivación de los niños para enfrentar retos gimnásticos con entusiasmo y confianza, animando a sus compañeros y celebrando logros compartidos. De esta forma la motivación se convierte en motor de participación, cooperación y disfrute colectivo."			
LUDICA : Reconoce y expresa sus fortalezas y aspectos a mejorar por medio de los diversos juegos y actividades respetando las normas desde el hacer de las temáticas con ejercicios adaptados del deporte			
TEMA : "Equilibrio, Fuerza, Flexibilidad/ Saltos "			
SUBTEMAS : Ejercicios de Equilibrio. Fuerza. Flexibilidad/ Rechazo: Saltos extendido, agrupado, carpado			
IMPLEMENTACION : 5 objetos, escalon			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo de la formadora, indica importancia de lavar manos con agua y con jabon o aplicar gel antibacterial, se indica recomendaciones para la ejecucion de la sesion como: ropa comoda, zapatos apropiados, espacio seguro, y hidratacion, se da a conocer la tematica a trabajar en clase. Calentamiento: realiza saltos en x (4 series de 10 repeticiones), realiza skipping alto medio y bajo (4 series 10 repeticiones). Cognitivo: coloca 5 objetos en un espacio formando un cuadrado (cada objeto en una esquina y 1 en el centro), se le dara un valor numero a cada objeto del 1 al 5, cuando la formadora diga un número ejemplo 154 el estudiante correra primero al objeto 1 luego al objeto 5 y finalmente al objeto 4. se realiza varias repeticiones aumentando la dificultad del ejercicio. Lúdico- Biopsicosocial: con ayuda de un familiar o amigo. uno se ubica en posicion de plancha y el otro compañero pasara por debajo de este, luego el que estaba en plancha se acuesta y su compañero salta por encima. realizar 10 repeticiones de 3 series cambiando de roles. Hidratación TIEMPO 40 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES " ACTIVIDADES 1 Ejercicio: fortalecimiento fuerza brazos: Lagartijas (flexionar los brazos manteniendo los codos cerca de las costillas, bajar el cuerpo cerca de 5 cm del suelo manteniendo una posicion extendida) Variante: En apoyo con las manos en un bloque. 3 series de 10 repeticiones. 2 Eercicio: fortalecimiento fuerza abdominal: sostencion del cuerpo en posicion extendida- ahuecada mantener 30 segundos 3 repeticiones. 3 Ejercicio: Desde posicion acostado levantar piernas 90 grados y mantener 30 segundos, a la indicacion de la formadora bajaras las piernas hacia el suelo sin tocarlo y mantendras 30 segundos. 3 series 4 Ejercicio: fortalecimiento fuerza piernas: vela a saltos extendidos (10 repeticiones), vela a salto agrupado (10 repeticiones), vela a salto carpado (10 repetiiciones). 5 Ejercicio: Ubicate al frente de un escalón, salta con ambos pies hacia el frente y encima del escalon (15 repeticiones), alterna primero un pie y luego el otro (15 repeticiones), cada ejercicio 3 series 6 Ejercicio: desde una altura (encima de una silla o cama) salta hacia arriba - frente realizando un salto extendido , aterrizando con ambos pies sin perder el equilibrio 7 Ejercicio: Desde la misma altura realiza un salto con medio giro y aterriza en el suelo con ambos pies sin perder el equilibrio. variante: giro 180 grados" TIEMPO 110 min			
RETO : ACTIVIDADES En posicion de plancha mantener, tendras una media en una de tus manos, el reto consiste en pasar la media a la otra mano 10 veces manteniendo la posicion de plancha, variante: lanzamientos hacia arriba con una mano manteniendo la posición y luego cambiar de mano (10 repeticiones) TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
"1 ejercicio: desde posicion sentada, toca la puntas de tus pies sin flexionar las piernas, mantaner 30 segundos, luego flexiona una pierna y toca el pie de la pierna que esta extendida (30 segundos) y cambia de pierna. 2 ejercicio: desde posicion sentada abrir piernas y llevar brazos y tronco hacia adelante mantener 30 segundos 3 ejercicio: realizar 1 , 2 y mantener 3 de split 30 segundos 4 ejercicio: mantener 30 segundos en spagat sin flexionar piernas 5 ejercicio: mantener posición foquita "
TIEMPO
20 min

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLAS DEL PROGRESO			Nombre Instructor: OSCAR IVAN ESPINOSA SOLORZANO	
2. Fecha:	2026-06-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,14:00:00,17:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1146148953	JOHAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
1012469964	VICTOR DAVID POLOCHE			No asistio
1023418391	ALAN DAMIAN PIÑERES			Asistio
7718455	YOHANDRA VALERIA QUINTERO			Asistio
1024607784	CHARLOTH SOFIA REYES			No asistio
1146146720	KYLIAN ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1016119325	DILAN SAMUEL ROJAS			Asistio
N37666726392	NUMAN ENRIQUE ROMERO			Asistio
1011258534	ALISSON GABRIELA RUIZ			Asistio
1012925724	HILARY ESPERANZA SALAZAR			Asistio
1146146379	ANTONELLA SANCHEZ			Asistio
1141368497	CHARLOTTE TORO			Asistio
1014315090	DANNA SOFIA TORRES			Asistio
1083054666	SEBASTIAN JAVIER VILLASMIL			No asistio
1102896140	THIAGO JUNIOR ROSARIO			Asistio
1141367867	EILYN SAMARA CAPERA			Asistio
1012467267	SAMUEL DAVID TRUJILLO			Asistio