


OBLIGACIÓN 1

REPORTE SIM SESIONES DE
CLASE JUNIO
2026

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	YENNY GAONA CUERVO		COORDINADOR	SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ			
FECHA REVISIÓN	2026-06-19 17:47:14		Mes	Junio			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO FEDERICO GARCIA LO	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	1	Martes,09:30:00,11:30:00 2-9-16 Miercoles,09:30:00,11:30:00 3-10-17	2-3-9-10-16-17		24	20
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	2	Martes,11:30:00,13:30:00 2-9-16 Miercoles,11:30:00,13:30:00 3-10-17	2-3-9-10-16-17			
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	3	Jueves,09:30:00,11:30:00 4-11-18 Viernes,09:30:00,11:30:00 5-12-19	4-11-12-18	5-19		
	FEDERICO GARCIA LORCA, BETANIA,	4	Jueves,11:30:00,13:30:00 4-11-18 Viernes,11:30:00,13:30:00 5-12-19	4-11-12-18	5-19		


 SHERLEY CAROLINA SANCHEZ SUAREZ
 53000762
 GESTORA IED


 YENNY GAONA CUERVO
 C.C. 52305790
 FORMADORA

PLANEACIONES DE CLASE SIM
MES DE JUNIO DE 2026

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-02	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practicar diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : Relaciona en tiempo y espacio las características de mi cuerpo, con las capacidades básicas de Movimiento que puedo alcanzar y superar progresivamente.			
SUBTEMAS : Presento las valoraciones de capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y capacidades coordinativas por medio de pruebas básicas.			
IMPLEMENTACION : Cronometro, cinta métrica y/o regla, conos, escalera de coordinación, balón medicinal 2-3kg, computador y cinta de enmascarar.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular de forma general de cabeza a pies. 4. Calentamiento activo en el puesto. 5. Organización del grupo en las diferentes estaciones de test físico. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organiza el grupo para rotar en las siguientes estaciones de evaluación física y coordinativa en resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación: 1. Desplazamiento en carrera de 30 metros, máxima velocidad de desplazamiento en una distancia corta. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. 2. Los más fuertes (fuerza): (Tren Superior, Inferior y Core) Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia muscular del tren superior (flexión de codos), la fuerza explosiva del tren inferior (sentadilla profunda) y la resistencia isométrica del core (plancha horizontal). Unidad de Medida: Repeticiones (flexión de codos, sentadilla) y Segundos (s). (plancha). TIEMPO 40			
RETO : ACTIVIDADES Los más flexibles: Flexión de Tronco Sentado (Test de Wells Modificado) Objetivo: Evaluar la flexibilidad de la cadena muscular posterior, incluyendo isquiotibiales, glúteos y zona lumbar. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Importancia Fisiológica: Una adecuada flexibilidad contribuye a la prevención de lesiones, mejora el rango de movimiento articular y optimiza la eficiencia mecánica en la ejecución de gestos deportivos. TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Se realiza trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. Reflexión sobre los test realizados en clase incluyendo el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO

30

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.

PSICOSOCIAL :

Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.

LUDICA :

Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

Relaciona en tiempo y espacio las características de mi cuerpo, con las capacidades básicas de Movimiento que puedo alcanzar y superar progresivamente.

SUBTEMAS :

Presento las valoraciones de capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y capacidades coordinativas por medio de pruebas básicas.

IMPLEMENTACION :

Cronometro, cinta métrica y/o regla, conos, escalera de coordinación, balón medicinal 2-3kg, computador y cinta de enmascarar.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular de forma general de cabeza a pies. 4. Calentamiento activo en el puesto. 5. Organización del grupo en las diferentes estaciones de test físico.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se organiza el grupo para rotar en las siguientes estaciones de evaluación física y coordinativa en resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación: Test los más coordinados: Circuito de Agilidad con Escalera y Conos Objetivo: Evaluar la coordinación dinámica general, la agilidad, la velocidad frecuencial y la capacidad de cambiar de dirección. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene.

TIEMPO
40

RETO :

ACTIVIDADES
Test los más activos: Lanzamiento de Balón Medicinal por Encima de la Cabeza Objetivo: Evaluar la fuerza explosiva del tren superior, el core y la coordinación intermuscular para generar potencia. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de hombro / derecha – izquierda. -Extensión de brazo (a la altura del hombro - palma arriba) -Flexión de cadera -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre los test realizados en clase incluyendo el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.
TIEMPO
30

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-09	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.

PSICOSOCIAL :

Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.

LUDICA :

Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

Coordina los movimientos a través de actividades de manipulación.

SUBTEMAS :

Realizo ejercicios de manipulación de los elementos trasladándolo de un sitio a otro. Interiorizo los movimientos que realiza mi cuerpo al ejecutar ejercicios de manipulación de objeto combinado con la velocidad de reacción. Llevo a cabo ejercicios de coordinación a través de manipulación de elementos.

IMPLEMENTACION :

Aros, pelotas de colores y conos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, desplazamiento adelante, atrás, lateral, con flexión de cadera. 4. Se continua con estiramiento dinámico de forma segmentada. 5. Se propone juego predeportivo de la olla: Se ubica el grupo en circulo para lanzar y atrapar el balón; el que deje caer el balón se ubica en el centro del círculo que es la olla, luego al tercer lanzamiento, se lanza el balón en el centro a pegarle con el balón al que se encuentra en la olla, hasta que la mayoría se ubique en la olla.

TIEMPO
35

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Se realiza trote adelante, atrás y lateral pasando por obstáculos, ida y regreso. 2. Desplazarse del punto A al punto B transportando cada aro de un punto al otro en 1 minuto. 3. Con los elementos como obstáculos dibujar una línea horizontal en el piso, ubicar pie derecho adelante y pie izquierdo atrás, en el extremo de la línea, desde esa posición desplazarse en trote de forma lateral, ida y regreso. Luego cambia de pie (pie izquierdo adelante y pie derecho atrás). 4. Se forma un triángulo con elementos en espacio donde está haciendo la actividad; se ubica en el primer cono, con una pelota pequeña, lanza arriba y atrapa la pelota con las manos, luego toca el cono; luego realiza el movimiento en cada cono del triángulo en el menor tiempo posible. 5. Lanzar la pelota con las manos, hacer un aplauso y recuperarla antes de que toque el piso.

TIEMPO
35

RETO :

ACTIVIDADES
Conducir la pelota pequeña con diferentes bordes del pie derecho e izquierdo, por todo el espacio, manteniendo la pelota cerca de los pies.

TIEMPO
15

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de hombro / derecha – izquierda. -Extensión de brazo (a la altura del hombro - palma arriba) -Flexión de cadera -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO
35

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practicar diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : Reconoce las diversas formas de realizar del equilibrio.			
SUBTEMAS : Armonizo los comportamientos de las habilidades al realizar equilibrio estático. Adopto los comportamientos de las habilidades al realizar equilibrio dinámico. Ejecuto ejercicios de equilibrio sobre diferentes superficies dibujadas en el suelo.			
IMPLEMENTACION : Conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se menciona el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, desplazamiento adelante, atrás, lateral, con flexión de cadera. Se continua con estiramiento dinámico de forma segmentada. 4. Se propone juego tradicional de Simón dice: Estar atento al escuchar Simón dice, realizar diferentes ejercicios, movimientos, posturas estáticas o buscar colores (trote adelante, lateral, atrás, saltos en el puesto, postura de sentadilla o plancha). TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Reptar con pies y manos, luego se desplaza en trote al otro extremo. 2. Camina adelante en cuatro apoyos (manos y pies) y desplazamiento en slalom. 3. Caminar adelante por la línea delimitada que esta en el piso, sin salir de la línea solo ida y regresa en carrera. 4. Caminar atrás por la línea delimitada que está en el piso, sin salir de la línea solo ida y regresa en carrera. 5. Desplazamiento lateral cruzado (caminar de forma lateral cruzando pie derecho adelante y luego atrás, luego lo realiza con pie izquierdo). TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Salto adelante y giro con salto (vuelta completa), combina los dos movimientos mientras se desplaza adelante. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de espalda / derecha – izquierda. -De pie, con piernas separadas, baja a tocar con ambas manos, la punta de pie derecho y luego punta de pie izquierdo, manteniendo piernas extendidas. -Flexión de cadera - Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares. TIEMPO 35			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-16	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practicar diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : Concuerda movimientos a través de actividades locomotoras y no locomotoras.			
SUBTEMAS : Aplico movimientos de manipulación con objetos en aplicación de actividades locomotoras y no locomotoras. Comprendo los movimientos que puedo realizar sobre un espacio sin llevar a cabo desplazamientos. Interiorizo movimientos con variables de la velocidad y la fuerza del movimiento.			
IMPLEMENTACION : Balón, pelota de colores y conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se menciona el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, desplazamiento adelante, atrás, lateral, con flexión de cadera. Se continua con estiramiento dinámico de forma segmentada. 4. Juego tradicional del zorro: Todo el grupo se ubica en un extremo y un participante se ubica al frente, en el muro; mientras esta de espalda con los ojos cerrados, todo el grupo avanza, tan pronto el participante gira con ojos abiertos, todo el grupo se detiene quedando quietos, el que se mueva, se devuelve al punto de partida y el que logre llegar al muro es el ganador. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios con balón: 1. Con la pelota pequeña lanza de mano derecha y atrapa con mano izquierda, luego intercambian de mano. 2. Con la pelota pequeña lanza y atrapa con mano derecha; lanza y atrapa con mano izquierda. 3. En grupos de dos, lanzar el balón por encima de la cabeza, atrás, adelante y laterales con las manos y atrapar con las manos. Ejercicios en piso: 1. Desplazamiento adelante en arañita ida y regreso en cuatro apoyos (manos y pies). 2. Desplazamiento atrás como cangrejo, en cuatro apoyos, sentado manos atrás, desde esa posición eleva la cadera y camina con las manos y pies atrás. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES En grupos de dos, Lanzar y atrapar el balón con las manos desde diferentes posiciones, acostado, sentado y de pie. TIEMPO 15			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Se realizar trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. 4. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 5. Piernas: desde la postura anterior, sostiene con las manos las puntas de los pies y extiende las piernas arriba. Reflexión sobre el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.</div><div>TIEMPO</div><div>35</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-17	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.

PSICOSOCIAL :

Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.

LUDICA :

Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

Recurrer a las habilidades y destrezas coordinativas.

SUBTEMAS :

Reconozco la realización de ejercicios que permitan la identificación del ritmo. Realizo movimientos que me permitan tener una mejor reacción en situaciones específicas de juego. Propongo diferentes actividades de coordinación que me lleven a la apropiación de mis habilidades coordinativas.

IMPLEMENTACION :

Aros y conos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se hace seguimiento del objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular segmentada y estiramiento dinámico. 4. Se realiza posturas de equilibrio, sostenido en una base de sustentación y formando diferentes figuras con el cuerpo. 5. Se propone juego tradicional de estatuas: El grupo se desplaza por todo el espacio de forma libre, a la señal de estatuas deben detenerse y quedar quieto como estatua; si se mueve sale del juego.

TIEMPO
35

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Salto adelante a dos pies sobre obstáculos. 2. Salto a dos pies adelante, pies juntos y pies separados. 3. Camina adelante en araña (cuatro apoyos manos y pies). 4. Se hace una variación del ejercicio anterior caminando atrás.

TIEMPO
35

RETO :

ACTIVIDADES
Salto a dos pies adelante desde una base alta.

TIEMPO
15

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de hombro / derecha – izquierda. -Extensión de brazo (a la altura del hombro - palma arriba) -Flexión de cadera -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre el objetivo social sobre la motivación, se tiene en cuenta las cualidades y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO
35

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-02	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practicar diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : Relaciona en tiempo y espacio las características de mi cuerpo, con las capacidades básicas de Movimiento que puedo alcanzar y superar progresivamente.			
SUBTEMAS : Presento las valoraciones de capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y capacidades coordinativas por medio de pruebas básicas.			
IMPLEMENTACION : Cronometro, cinta métrica y/o regla, conos, escalera de coordinación, balón medicinal 2-3kg, computador y cinta de enmascarar.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular de forma general de cabeza a pies. 4. Calentamiento activo en el puesto. 5. Organización del grupo en las diferentes estaciones de test físico. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organiza el grupo para rotar en las siguientes estaciones de evaluación física y coordinativa en resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación: 1. Desplazamiento en carrera de 30 metros, máxima velocidad de desplazamiento en una distancia corta. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. 2. Los más fuertes (fuerza): (Tren Superior, Inferior y Core) Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia muscular del tren superior (flexión de codos), la fuerza explosiva del tren inferior (sentadilla profunda) y la resistencia isométrica del core (plancha horizontal). Unidad de Medida: Repeticiones (flexión de codos, sentadilla) y Segundos (s). (plancha). TIEMPO 40			
RETO : ACTIVIDADES Los más flexibles: Flexión de Tronco Sentado (Test de Wells Modificado) Objetivo: Evaluar la flexibilidad de la cadena muscular posterior, incluyendo isquiotibiales, glúteos y zona lumbar. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Importancia Fisiológica: Una adecuada flexibilidad contribuye a la prevención de lesiones, mejora el rango de movimiento articular y optimiza la eficiencia mecánica en la ejecución de gestos deportivos. TIEMPO 20			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Se realizar trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. Reflexión sobre los test realizados en clase incluyendo el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>30</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.

PSICOSOCIAL :

Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.

LUDICA :

Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

Relaciona en tiempo y espacio las características de mi cuerpo, con las capacidades básicas de Movimiento que puedo alcanzar y superar progresivamente.

SUBTEMAS :

Presento las valoraciones de capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y capacidades coordinativas por medio de pruebas básicas.

IMPLEMENTACION :

Cronometro, cinta métrica y/o regla, conos, escalera de coordinación, balón medicinal 2-3kg, computador y cinta de enmascarar.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular de forma general de cabeza a pies. 4. Calentamiento activo en el puesto. 5. Organización del grupo en las diferentes estaciones de test físico.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se organiza el grupo para rotar en las siguientes estaciones de evaluación física y coordinativa en resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación: Test los más coordinados: Circuito de Agilidad con Escalera y Conos Objetivo: Evaluar la coordinación dinámica general, la agilidad, la velocidad frecuencial y la capacidad de cambiar de dirección. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene.

TIEMPO
40

RETO :

ACTIVIDADES
Test los más activos: Lanzamiento de Balón Medicinal por Encima de la Cabeza Objetivo: Evaluar la fuerza explosiva del tren superior, el core y la coordinación intermuscular para generar potencia. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de hombro / derecha – izquierda. -Extensión de brazo (a la altura del hombro - palma arriba) -Flexión de cadera -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre los test realizados en clase incluyendo el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.
TIEMPO
30

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-09	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practicar diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : Coordina los movimientos a través de actividades de manipulación.			
SUBTEMAS : Realizo ejercicios de manipulación de los elementos trasladándolo de un sitio a otro. Interiorizo los movimientos que realiza mi cuerpo al ejecutar ejercicios de manipulación de objeto combinado con la velocidad de reacción. Llevo a cabo ejercicios de coordinación a través de manipulación de elementos.			
IMPLEMENTACION : Conos y pelota de colores.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, desplazamiento adelante, atrás, lateral, con flexión de cadera. 4. Se continua con estiramiento dinámico de forma segmentada. 5. Se propone juego predeportivo de la olla: Se ubica el grupo en circulo para lanzar y atrapar el balón; el que deje caer el balón se ubica en el centro del círculo que es la olla, luego al tercer lanzamiento, se lanza el balón en el centro a pegarle con el balón al que se encuentra en la olla, hasta que la mayoría se ubique en la olla. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Se realiza trote adelante, atrás y lateral pasando por obstáculos, ida y regreso. 2. Desplazarse del punto A al punto B transportando cada aro de un punto al otro en 1 minuto. 3. Con los elementos como obstáculos dibujar una línea horizontal en el piso, ubicar pie derecho adelante y pie izquierdo atrás, en el extremo de la línea, desde esa posición desplazarse en trote de forma lateral, ida y regreso. Luego cambia de pie (pie izquierdo adelante y pie derecho atrás). 4. Se forma un triángulo con elementos en espacio donde está haciendo la actividad; se ubica en el primer cono, con una pelota pequeña, lanza arriba y atrapa la pelota con las manos, luego toca el cono; luego realiza el movimiento en cada cono del triángulo en el menor tiempo posible. 5. Lanzar la pelota con las manos, hacer un aplauso y recuperarla antes de que toque el piso. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Conducir la pelota pequeña con diferentes bordes del pie derecho e izquierdo, por todo el espacio, manteniendo la pelota cerca de los pies. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de hombro / derecha – izquierda. -Extensión de brazo (a la altura del hombro - palma arriba) -Flexión de cadera -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares. TIEMPO 35			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Practicar diversos ejercicios y movimientos propios del centro de interés, manejando sus segmentos corporales de forma global y segmentada.			
COGNITIVA : Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.			
TEMA : Reconoce las diversas formas de realizar del equilibrio.			
SUBTEMAS : Armonizo los comportamientos de las habilidades al realizar equilibrio estático. Adopto los comportamientos de las habilidades al realizar equilibrio dinámico. Ejecuto ejercicios de equilibrio sobre diferentes superficies dibujadas en el suelo.			
IMPLEMENTACION : Conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se menciona el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, desplazamiento adelante, atrás, lateral, con flexión de cadera. Se continua con estiramiento dinámico de forma segmentada. 4. Se propone juego tradicional de Simón dice: Estar atento al escuchar Simón dice, realizar diferentes ejercicios, movimientos, posturas estáticas o buscar colores (trote adelante, lateral, atrás, saltos en el puesto, postura de sentadilla o plancha). TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Reptar con pies y manos, luego se desplaza en trote al otro extremo. 2. Camina adelante en cuatro apoyos (manos y pies) y desplazamiento en slalom. 3. Caminar adelante por la línea delimitada que esta en el piso, sin salir de la línea solo ida y regresa en carrera. 4. Caminar atrás por la línea delimitada que está en el piso, sin salir de la línea solo ida y regresa en carrera. 5. Desplazamiento lateral cruzado (caminar de forma lateral cruzando pie derecho adelante y luego atrás, luego lo realiza con pie izquierdo). TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Salto adelante y giro con salto (vuelta completa), combina los dos movimientos mientras se desplaza adelante. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de espalda / derecha – izquierda. -De pie, con piernas separadas, baja a tocar con ambas manos, la punta de pie derecho y luego punta de pie izquierdo, manteniendo piernas extendidas. -Flexión de cadera - Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares. TIEMPO 35			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-16	4. HORA:	Martes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.

PSICOSOCIAL :

Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.

LUDICA :

Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

Concuerda movimientos a través de actividades locomotoras y no locomotoras.

SUBTEMAS :

Aplico movimientos de manipulación con objetos en aplicación de actividades locomotoras y no locomotoras. Comprendo los movimientos que puedo realizar sobre un espacio sin llevar a cabo desplazamientos. Interiorizo movimientos con variables de la velocidad y la fuerza del movimiento.

IMPLEMENTACION :

Balón, pelotas de colores y conos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se menciona el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, desplazamiento adelante, atrás, lateral, con flexión de cadera. Se continua con estiramiento dinámico de forma segmentada. 4. Juego tradicional del zorro: Todo el grupo se ubica en un extremo y un participante se ubica al frente, en el muro; mientras esta de espalda con los ojos cerrados, todo el grupo avanza, tan pronto el participante gira con ojos abiertos, todo el grupo se detiene quedando quietos, el que se mueva, se devuelve al punto de partida y el que logre llegar al muro es el ganador.

TIEMPO
35

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicios con balón: 1. Con la pelota pequeña lanza de mano derecha y atrapa con mano izquierda, luego intercambian de mano. 2. Con la pelota pequeña lanza y atrapa con mano derecha; lanza y atrapa con mano izquierda. 3. En grupos de dos, lanzar el balón por encima de la cabeza, atrás, adelante y laterales con las manos y atrapar con las manos. Ejercicios en piso: 1. Desplazamiento adelante en arañita ida y regreso en cuatro apoyos (manos y pies). 2. Desplazamiento atrás como cangrejo, en cuatro apoyos, sentado manos atrás, desde esa posición eleva la cadera y camina con las manos y pies atrás.

TIEMPO
35

RETO :

ACTIVIDADES
En grupos de dos, Lanzar y atrapar el balón con las manos desde diferentes posiciones, acostado, sentado y de pie.

TIEMPO
15

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

realizar trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. 4. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 5. Piernas: desde la postura anterior, sostiene con las manos las puntas de los pies y extiende las piernas arriba. Reflexión sobre el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO

35

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-17	4. HORA:	Miercoles,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

Identificar las habilidades de coordinación y adaptación básicas en movimiento.

PSICOSOCIAL :

Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.

LUDICA :

Asociar las actividades recreativas individuales y colectivas propuestas en el centro de interés.

TEMA :

Recurrer a las habilidades y destrezas coordinativas.

SUBTEMAS :

Reconozco la realización de ejercicios que permitan la identificación del ritmo. Realizo movimientos que me permitan tener una mejor reacción en situaciones específicas de juego. Propongo diferentes actividades de coordinación que me lleven a la apropiación de mis habilidades coordinativas.

IMPLEMENTACION :

Conos y aros.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se hace seguimiento del objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular segmentada y estiramiento dinámico. 4. Se realiza posturas de equilibrio, sostenido en una base de sustentación y formando diferentes figuras con el cuerpo. 5. Se propone juego tradicional de estatuas: El grupo se desplaza por todo el espacio de forma libre, a la señal de estatuas deben detenerse y quedar quieto como estatua; si se mueve sale del juego.

TIEMPO
35

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Salto adelante a dos pies sobre obstáculos. 2. Salto a dos pies adelante, pies juntos y pies separados. 3. Camina adelante en araña (cuatro apoyos manos y pies). 4. Se hace una variación del ejercicio anterior caminando atrás.

TIEMPO
35

RETO :

ACTIVIDADES
Salto a dos pies adelante desde una base alta.

TIEMPO
15

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de hombro / derecha – izquierda. -Extensión de brazo (a la altura del hombro - palma arriba) -Flexión de cadera -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre el objetivo social sobre la motivación, se tiene en cuenta las cualidades y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO
35

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-04	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.

COGNITIVA :

Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.

PSICOSOCIAL :

Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.

LUDICA :

Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.

TEMA :

Relaciona en tiempo y espacio las características de mi cuerpo, con las capacidades básicas de Movimiento que puedo alcanzar y superar progresivamente.

SUBTEMAS :

Presento las valoraciones de capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y capacidades coordinativas por medio de pruebas básicas.

IMPLEMENTACION :

Cronometro, cinta métrica y/o regla, conos, escalera de coordinación, balón medicinal 2-3kg, computador y cinta de enmascarar.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular de forma general de cabeza a pies. 4. Calentamiento activo en el puesto. 5. Organización del grupo en las diferentes estaciones de test físico.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se organiza el grupo para rotar en las siguientes estaciones de evaluación física y coordinativa en resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación: 1. Desplazamiento en carrera de 30 metros, máxima velocidad de desplazamiento en una distancia corta. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. 2. Los más fuertes (fuerza): (Tren Superior, Inferior y Core) Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia muscular del tren superior (flexión de codos), la fuerza explosiva del tren inferior (sentadilla profunda) y la resistencia isométrica del core (plancha horizontal). Unidad de Medida: Repeticiones (flexión de codos, sentadilla) y Segundos (s). (plancha).

TIEMPO
40

RETO :

ACTIVIDADES
Los más flexibles: Flexión de Tronco Sentado (Test de Wells Modificado) Objetivo: Evaluar la flexibilidad de la cadena muscular posterior, incluyendo isquiotibiales, glúteos y zona lumbar. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Importancia Fisiológica: Una adecuada flexibilidad contribuye a la prevención de lesiones, mejora el rango de movimiento articular y optimiza la eficiencia mecánica en la ejecución de gestos deportivos.

TIEMPO
20

FASE FINAL : ACTIVIDADES Se realizar trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. Reflexión sobre los test realizados en clase incluyendo el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares. TIEMPO 30
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-05	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.

COGNITIVA :

Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.

PSICOSOCIAL :

Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.

LUDICA :

Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.

TEMA :

Relaciona en tiempo y espacio las características de mi cuerpo, con las capacidades básicas de Movimiento que puedo alcanzar y superar progresivamente.

SUBTEMAS :

Presento las valoraciones de capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y capacidades coordinativas por medio de pruebas básicas.

IMPLEMENTACION :

Cronometro, cinta métrica y/o regla, conos, escalera de coordinación, balón medicinal 2-3kg, computador y cinta de enmascarar.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular de forma general de cabeza a pies. 4. Calentamiento activo en el puesto. 5. Organización del grupo en las diferentes estaciones de test físico.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se organiza el grupo para rotar en las siguientes estaciones de evaluación física y coordinativa en resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación: Test los más coordinados: Circuito de Agilidad con Escalera y Conos Objetivo: Evaluar la coordinación dinámica general, la agilidad, la velocidad frecuencial y la capacidad de cambiar de dirección. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene.

TIEMPO
40

RETO :

ACTIVIDADES
Test los más activos: Lanzamiento de Balón Medicinal por Encima de la Cabeza Objetivo: Evaluar la fuerza explosiva del tren superior, el core y la coordinación intermuscular para generar potencia. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de hombro / derecha – izquierda. -Extensión de brazo (a la altura del hombro - palma arriba) -Flexión de cadera -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre los test realizados en clase incluyendo el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.
TIEMPO
30

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-11	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.			
COGNITIVA : Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.			
TEMA : Apropia movimientos corporales en diferentes tiempos y espacios.			
SUBTEMAS : Deduzco el dominio de mi lateralidad mediante esquemas de ejercicios. Asocio la adaptación de mi organismo a las diferentes condiciones en que se realizan los movimientos. Identifico la capacidad de adaptación en diferentes situaciones.			
IMPLEMENTACION : Conos, aros, stickers y balón.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, se hace control de asistencia, se da a conocer los temas de la clase, se hace seguimiento sobre el objetivo social en motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, de cabeza a pies. 4. El juego de las frutas Se organiza el grupo en circulo, se asigna una fruta para desplazamiento a la derecha, los participantes se desplazan a la derecha recorriendo el circulo, se hace lo mismo con la izquierda, adelante y atrás. Ejemplo: manzana a la derecha, mango a la izquierda, uva adelante y naranja atrás. Se hace una variación del ejercicio, a la señal de ensalada de frutas todos cambian de lugar y a la señal de salpicón se ubican en el centro del círculo sentados. 5. Se realiza estiramiento dinámico de forma general. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios con obstáculos: 1. Se organiza el grupo por equipos y se ubican los conos en el piso en forma de escalera para realizar salto al lado y adelante, ida y regresa dándole la salida al siguiente participante chocando la mano y se ubica atrás. 2. Skipping bajo, adelante, lateral con obstáculos. 3. Skipping alto en el puesto. Ejercicios en piso: 4. Ubicado boca abajo en cuatro apoyos (manos y pies), realiza patada con pierna derecha elevando ambas piernas; luego realiza patada con pierna izquierda. 5. Caminata adelante en cuatro apoyos (manos y pies), posición ventral. 6. Caminata atrás en cuatro apoyos (manos y pies), posición dorsal. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Mini futbol: Se propone juego predeportivo de mini futbol, se organizan equipos de tres o cuatro participantes, deben hacer pases entre el equipo para poder anotar al equipo contrincante. TIEMPO 15			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

realiza trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. Realiza los estiramientos acompañados de la prenda de vestir. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. 4. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 5. Piernas: desde la postura anterior, sostiene con las manos las puntas de los pies y extiende las piernas hacia arriba. Al final de la clase se continua con seguimiento sobre el objetivo social de la motivación, reconociendo los logros de los escolares por medio de un dialogo con cada uno y entregando un stickers (carita feliz). Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO

35

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-12	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.			
COGNITIVA : Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.			
TEMA : Diferencia la importancia del cuerpo como vehículo de comunicación.			
SUBTEMAS : Construyo y aplico aspectos generales básicos para la realización de carreras de velocidad, de resistencia, saltos y lanzamientos que mejoren mi desempeño motriz. Relaciono conteos de 4 tiempos y seis tiempos con diferentes partes del cuerpo utilizando desplazamientos y saltos continuos. Clasifico los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de movimiento, trotar, caminar, correr, entre otros.			
IMPLEMENTACION : Balón, conos, stickers y pelotas de colores.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, se hace control de asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, desplazamiento adelante, atrás, lateral, con flexión de cadera. 4. Se propone juego de cadenita: Un participante atrapa a los demás, el que sea atrapado, se toman de la mano y los dos atrapan, a medida que van atrapando se va formando una cadena con un nuevo integrante hasta que quede uno por atrapar. 5. Estiramiento dinámico de forma segmentada. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES central: Ejercicios con la pelota: 1. Lanzar la pelota y tocar una parte del cuerpo y atrapar la pelota. 2. Lanzar la pelota a la pared y atrapar la pelota sin dejarla caer al piso. 3. En parejas lanzar al tiempo ambas pelotas y atrapar, cambiando de pelota. Circuito: 1. Desplazamiento en slalom. 2. Salto adelante a dos pies. 3. Desplazamiento sobre obstáculos. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Juego predeportivo balón mano: Se organizan dos equipos, cada equipo protege un arco, se anota gol lanzando el balón con la mano y debe caer dentro del arco, deben hacer pases entre el equipo para anotar el gol, se lanza y se recibe el balón con la mano, no debe permanecer mucho tiempo con el balón porque lo pierde, para quitar el balón al equipo contrincante debe estar en el aire o suelto, no se puede quitar de la mano del contrincante. El equipo que tenga más anotaciones es el ganador. Variación del juego, en lugar del arco, el balón debe tocar el cono o el balón dentro del aro ubicado en el piso para anotar. TIEMPO 15			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de forma cefalocaudal. - Estiramiento tren superior: - Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda. -Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga. -Inicio estiramiento de tren inferior- piernas: -Piernas separadas baja a tocar con ambas manos lado derecho luego izquierda. -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Se hace un dialogo sobre el objetivo social sobre la motivación, se tiene en cuenta las cualidades y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO

35

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.			
COGNITIVA : Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.			
TEMA : Reconoce la importancia de la salud corporal, salud mental, de responsabilidad, de relaciones humanas, y de conocimiento grupales.			
SUBTEMAS : Demuestro y manifiesto las bases y la creación de ejercicios completos en una rutina con respeto a las pautas dadas. Expreso las bondades de la concentración y del cuidado propio y de los otros en relación con la base conceptual transmitida. Participo de manera activa, ordenada y espontanea en los diferentes ejercicios y juegos aportando buenas ideas para el mejoramiento de las ideas.			
IMPLEMENTACION : Balón, conos, pelotas de colores y stickers.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, se hace control de asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se hace activación articular de forma segmentada y posturas estáticas de equilibrio formando figuras con el cuerpo en una base de sustentación. 4. Batman: Se determina una señalización para los desplazamientos, el grupo solo puede desplazarse sobre la línea sin salirse; uno hace el rol de Batman y atrapa a los demás, se desplaza sobre la línea, si atrapa alguien va saliendo del juego; el grupo se desplaza sobre todas las líneas sin dejar que los atrapen Batman hasta que todos sean atrapados. 5. Estiramiento dinámico de forma segmentada. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios con balón: 1. Con la pelota pequeña lanza de mano derecha y atrapa con mano izquierda, luego intercambian de mano. 2. Con la pelota pequeña lanza y atrapa con mano derecha; lanza y atrapa con mano izquierda. 3. En grupo de dos, lanzar el balón por encima de la cabeza, atrás, adelante y laterales con las manos y atrapar con las manos. 4. En grupos de dos, Lanzar y atrapar el balón con las manos desde diferentes posiciones, acostado, sentado y de pie. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Se da una continuidad con la actividad realizada en sesión anterior teniendo en cuenta los avances con sesiones anteriores con el diario “yo puedo”: Se propone escribir o dibujar un tema nuevo que aprendieron en la clase o un desafío que superaron, incluyendo frases de afirmación positiva; al final de la actividad se hace un reconocimiento por los logros de cada escolar, haciendo énfasis en la motivación. TIEMPO 15			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Se realiza trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. 4. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 5. Piernas: desde la postura anterior, sostiene con las manos las puntas de los pies y extiende las piernas arriba. Se hace un diálogo sobre el objetivo social sobre la motivación, se tiene en cuenta las cualidades y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-19	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.			
COGNITIVA : Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.			
TEMA : Ejecuta movimientos dirigidos, utilizando objetos que ayuden a fomentar su fortalecimiento motor.			
SUBTEMAS : Diferencio las diversas formas de locomoción como caminar, saltar correr, reptar, girar, entre otras. Relaciono diferentes maneras de desplazamiento buscando armonía en mi cuerpo utilizando diferentes tipos de elementos convencionales y no convencionales. Desarrollo las actividades con elementos de diferentes formas y tamaños con relación ojo-mano; ojo-pie; realizando desplazamientos a diferentes velocidades y ritmos.			
IMPLEMENTACION : Caucho, conos, balón, stickers y balón medicinal.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, se hace control de asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase y se hace seguimiento del objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se hace activación articular de forma segmentada de cabeza a pies. 4. Se hacen posturas estáticas, manteniendo el equilibrio y formando figuras con el cuerpo. 5. Estiramiento dinámico de forma segmentada. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Circuito: 1. Caminar adelante en cuatro apoyos (manos y pies), luego salto adelante. 2. Lanzar y atrapar balón medicinal tres veces mientras está en una base de sustentación (un pie). 3. Desplazamiento adelante en carrera y dar la vuelta completa al cono con mano derecha y luego con mano izquierda. 4. salto adelante con giro por derecha y luego por izquierda. 5. Conducción del balón con borde interno del pie y en slalom. 6. En grupos de dos lanzar y atrapar el balón mientras se desplazan de punto A al punto B. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Salto con caucho: Diferentes formas de salto a dos pies sobre el caucho (pies juntos, pies separados, salto lateral, con medio giro, adelante. TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Rompe huesos: Juegan piedra, papel o tijera, el que pierde separa los pies y el ganador junta los pies con un paso, el juego finaliza hasta que uno de los dos termina con pies separados y realiza el estiramiento amplio. Se hace un dialogo sobre el objetivo social sobre la motivación, se tiene en cuenta las cualidades y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares. TIEMPO 35			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-04	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.			
COGNITIVA : Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.			
TEMA : Relaciona en tiempo y espacio las características de mi cuerpo, con las capacidades básicas de Movimiento que puedo alcanzar y superar progresivamente.			
SUBTEMAS : Presento las valoraciones de capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y capacidades coordinativas por medio de pruebas básicas.			
IMPLEMENTACION : Cronometro, cinta métrica y/o regla, conos, escalera de coordinación, balón medicinal 2-3kg, computador y cinta de enmascarar.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular de forma general de cabeza a pies. 4. Calentamiento activo en el puesto. 5. Organización del grupo en las diferentes estaciones de test físico. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organiza el grupo para rotar en las siguientes estaciones de evaluación física y coordinativa en resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación: 1. Desplazamiento en carrera de 30 metros, máxima velocidad de desplazamiento en una distancia corta. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. 2. Los más fuertes (fuerza): (Tren Superior, Inferior y Core) Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia muscular del tren superior (flexión de codos), la fuerza explosiva del tren inferior (sentadilla profunda) y la resistencia isométrica del core (plancha horizontal). Unidad de Medida: Repeticiones (flexión de codos, sentadilla) y Segundos (s). (plancha). TIEMPO 40			
RETO : ACTIVIDADES Los más flexibles: Flexión de Tronco Sentado (Test de Wells Modificado) Objetivo: Evaluar la flexibilidad de la cadena muscular posterior, incluyendo isquiotibiales, glúteos y zona lumbar. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Importancia Fisiológica: Una adecuada flexibilidad contribuye a la prevención de lesiones, mejora el rango de movimiento articular y optimiza la eficiencia mecánica en la ejecución de gestos deportivos. TIEMPO 20			

<div><div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Se realizar trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. Reflexión sobre los test realizados en clase incluyendo el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.</div></div><div><div>TIEMPO</div><div>30</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>
--

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-05	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.

COGNITIVA :

Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.

PSICOSOCIAL :

Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.

LUDICA :

Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.

TEMA :

Relaciona en tiempo y espacio las características de mi cuerpo, con las capacidades básicas de Movimiento que puedo alcanzar y superar progresivamente.

SUBTEMAS :

Presento las valoraciones de capacidades físicas de resistencia, fuerza, flexibilidad y capacidades coordinativas por medio de pruebas básicas.

IMPLEMENTACION :

Cronometro, cinta métrica y/o regla, conos, escalera de coordinación, balón medicinal 2-3kg, computador y cinta de enmascarar.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, llamado asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase (test físicos) y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza activación articular de forma general de cabeza a pies. 4. Calentamiento activo en el puesto. 5. Organización del grupo en las diferentes estaciones de test físico.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se organiza el grupo para rotar en las siguientes estaciones de evaluación física y coordinativa en resistencia aeróbica, fuerza, flexibilidad y coordinación: Test los más coordinados: Circuito de Agilidad con Escalera y Conos Objetivo: Evaluar la coordinación dinámica general, la agilidad, la velocidad frecuencial y la capacidad de cambiar de dirección. Unidad de Medida: Segundos (s), con registro de centésimas. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene.

TIEMPO
40

RETO :

ACTIVIDADES
Test los más activos: Lanzamiento de Balón Medicinal por Encima de la Cabeza Objetivo: Evaluar la fuerza explosiva del tren superior, el core y la coordinación intermuscular para generar potencia. Unidad de Medida: Centímetros (cm). Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados.

TIEMPO
20

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Estiramiento de cada segmento corporal – mantener mínimo de 15 a 20 segundos de forma cefalocaudal. -Extensión de hombro / derecha – izquierda. -Extensión de brazo (a la altura del hombro - palma arriba) -Flexión de cadera -Extensión isquiotibial (apoyo pierna derecha atrás, luego pierna izquierda atrás) -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Reflexión sobre los test realizados en clase incluyendo el objetivo social sobre la motivación y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.
TIEMPO
30

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-11	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.			
COGNITIVA : Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.			
TEMA : Apropia movimientos corporales en diferentes tiempos y espacios.			
SUBTEMAS : Deduzco el dominio de mi lateralidad mediante esquemas de ejercicios. Asocio la adaptación de mi organismo a las diferentes condiciones en que se realizan los movimientos. Identifico la capacidad de adaptación en diferentes situaciones.			
IMPLEMENTACION : Balón, conos y stickers.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, se hace control de asistencia, se da a conocer los temas de la clase, se hace seguimiento sobre el objetivo social en motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, de cabeza a pies. 4. El juego de las frutas Se organiza el grupo en circulo, se asigna una fruta para desplazamiento a la derecha, los participantes se desplazan a la derecha recorriendo el circulo, se hace lo mismo con la izquierda, adelante y atrás. Ejemplo: manzana a la derecha, mango a la izquierda, uva adelante y naranja atrás. Se hace una variación del ejercicio, a la señal de ensalada de frutas todos cambian de lugar y a la señal de salpición se ubican en el centro del círculo sentados. 5. Se realiza estiramiento dinámico de forma general. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios con obstáculos: 1. Se organiza el grupo por equipos y se ubican los conos en el piso en forma de escalera para realizar salto al lado y adelante, ida y regresa dándole la salida al siguiente participante chocando la mano y se ubica atrás. 2. Skipping bajo, adelante, lateral con obstáculos. 3. Skipping alto en el puesto. Ejercicios en piso: 4. Ubicado boca abajo en cuatro apoyos (manos y pies), realiza patada con pierna derecha elevando ambas piernas; luego realiza patada con pierna izquierda. 5. Caminata adelante en cuatro apoyos (manos y pies), posición ventral. 6. Caminata atrás en cuatro apoyos (manos y pies), posición dorsal. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Mini futbol: Se propone juego predeportivo de mini futbol, se organizan equipos de tres o cuatro participantes, deben hacer pases entre el equipo para poder anotar al equipo contrincante. TIEMPO 15			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

realiza trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. Realiza los estiramientos acompañados de la prenda de vestir. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. 4. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 5. Piernas: desde la postura anterior, sostiene con las manos las puntas de los pies y extiende las piernas arriba. Al final de la clase se continua con seguimiento sobre el objetivo social de la motivación, reconociendo los logros de los escolares por medio de un dialogo con cada uno y entregando un stickers (carita feliz).

TIEMPO

35

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-12	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	31
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	16
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.			
COGNITIVA : Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.			
TEMA : Diferencia la importancia del cuerpo como vehículo de comunicación.			
SUBTEMAS : Construyo y aplico aspectos generales básicos para la realización de carreras de velocidad, de resistencia, saltos y lanzamientos que mejoren mi desempeño motriz. Relaciono conteos de 4 tiempos y seis tiempos con diferentes partes del cuerpo utilizando desplazamientos y saltos continuos. Clasifico los conceptos relacionados con algunos patrones básicos de movimiento, trotar, caminar, correr, entre otros.			
IMPLEMENTACION : Pelotas de colores, stickers, conos y balón.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, se hace control de asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se realiza movilidad articular general, desplazamiento adelante, atrás, lateral, con flexión de cadera. 4. Se propone juego de cadenita: Un participante atrapa a los demás, el que sea atrapado, se toman de la mano y los dos atrapan, a medida que van atrapando se va formando una cadena con un nuevo integrante hasta que quede uno por atrapar. 5. Estiramiento dinámico de forma segmentada. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios con la pelota: 1. Lanzar la pelota y tocar una parte del cuerpo y atrapar la pelota. 2. Lanzar la pelota a la pared y atrapar la pelota sin dejarla caer al piso. 3. En parejas lanzar al tiempo ambas pelotas y atrapar, cambiando de pelota. Circuito: 1. Desplazamiento en slalom. 2. Salto adelante a dos pies. 3. Desplazamiento sobre obstáculos. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Juego predeportivo balón mano: Se organizan dos equipos, cada equipo protege un arco, se anota gol lanzando el balón con la mano y debe caer dentro del arco, deben hacer pases entre el equipo para anotar el gol, se lanza y se recibe el balón con la mano, no debe permanecer mucho tiempo con el balón porque lo pierde, para quitar el balón al equipo contrincante debe estar en el aire o suelto, no se puede quitar de la mano del contrincante. El equipo que tenga más anotaciones es el ganador. Variación del juego, en lugar del arco, el balón debe tocar el cono o el balón dentro del aro ubicado en el piso para anotar. TIEMPO 15			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Estiramiento de cada parte del cuerpo – mantener mínimo de 20 segundos, de forma cefalocaudal. - Estiramiento tren superior: - Extensión de hombro – brazos extendidos / derecha – izquierda. -Extensión de la espalda / inclinación lado derecho – izquierdo / con brazos extendidos haciendo una línea con el cuerpo y espalda larga. -Inicio estiramiento de tren inferior- piernas: -Piernas separadas baja a tocar con ambas manos lado derecho luego izquierda. -Flexión de pierna (talón atrás) / derecha – izquierda. Se hace un dialogo sobre el objetivo social sobre la motivación, se tiene en cuenta las cualidades y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO

35

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	32
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.			
COGNITIVA : Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.			
TEMA : Reconoce la importancia de la salud corporal, salud mental, de responsabilidad, de relaciones humanas, y de conocimiento grupales.			
SUBTEMAS : Demuestro y manifiesto las bases y la creación de ejercicios completos en una rutina con respeto a las pautas dadas. Expreso las bondades de la concentración y del cuidado propio y de los otros en relación con la base conceptual transmitida. Participo de manera activa, ordenada y espontanea en los diferentes ejercicios y juegos aportando buenas ideas para el mejoramiento de las ideas.			
IMPLEMENTACION : stickers, balón, conos y pelotas de colores.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, se hace control de asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase y se recuerda el objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se hace activación articular de forma segmentada y posturas estáticas de equilibrio formando figuras con el cuerpo en una base de sustentación. 4. Batman: Se determina una señalización para los desplazamientos, el grupo solo puede desplazarse sobre la línea sin salirse; uno hace el rol de Batman y atrapa a los demás, se desplaza sobre la línea, si atrapa alguien va saliendo del juego; el grupo se desplaza sobre todas las líneas sin dejar que los atrapen Batman hasta que todos sean atrapados. 5. Estiramiento dinámico de forma segmentada. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicios con balón: 1. Con la pelota pequeña lanza de mano derecha y atrapa con mano izquierda, luego intercambian de mano. 2. Con la pelota pequeña lanza y atrapa con mano derecha; lanza y atrapa con mano izquierda. 3. En grupo de dos, lanzar el balón por encima de la cabeza, atrás, adelante y laterales con las manos y atrapar con las manos. 4. En grupos de dos, Lanzar y atrapar el balón con las manos desde diferentes posiciones, acostado, sentado y de pie. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Se da una continuidad con la actividad realizada en sesión anterior teniendo en cuenta los avances con sesiones anteriores con el diario “yo puedo”: Se propone escribir o dibujar un tema nuevo que aprendieron en la clase o un desafío que superaron, incluyendo frases de afirmación positiva; al final de la actividad se hace un reconocimiento por los logros de cada escolar, haciendo énfasis en la motivación. TIEMPO 15			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Se realiza trabajo de flexibilidad, acompañando el movimiento con la respiración. Mantenemos la postura corporal por 30 segundos. 1. Extensión de aductores: en cuadrupedia (apoyo en los codos y rodillas), separa las piernas al máximo de amplitud, ubicando las puntas de los pies mirando afuera. 2. Extensión de cuádriceps: acostado boca abajo, lleva talones al glúteo, alcanzamos con las manos los pies elevando las piernas sin despegar la cadera del piso. 3. Extensión de espalda: en posición de cobra, acostado boca abajo, apoya palmas de las manos con brazos extendidos, haciendo una línea con los hombros, se eleva el torso, sin despegar la cadera del suelo. 4. Espalda: acostado boca arriba, recoge las piernas y las acerca al pecho, sostenemos las piernas con las manos ubicadas por debajo de las rodillas. 5. Piernas: desde la postura anterior, sostiene con las manos las puntas de los pies y extiende las piernas arriba. Se hace un diálogo sobre el objetivo social sobre la motivación, se tiene en cuenta las cualidades y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares.

TIEMPO

35

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO FEDERICO GARCIA LORCA (IED) (FEDERICO GARCIA LORCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	YENNY GAONA CUERVO
3. FECHA:	2026-06-19	4. HORA:	Viernes,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	ACTIVIDAD FÍSICA	6. N° DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Examinar de manera diferenciada los alcances físicos que se establecen a través de actividades viso manuales y visopedicas.			
COGNITIVA : Utilizar el pensamiento estratégico en actividades físicas y deportivas como medio formativo.			
PSICOSOCIAL : Ofrecer espacios pedagógicos y reflexivos sobre la motivación que favorezca la participación positiva de NNA en el centro de interés de actividad física.			
LUDICA : Explorar el juego con una actitud favorable al gozo, a la diversión, como un espacio de expresion y diversión.			
TEMA : Ejecuta movimientos dirigidos, utilizando objetos que ayuden a fomentar su fortalecimiento motor.			
SUBTEMAS : Diferencio las diversas formas de locomoción como caminar, saltar correr, reptar, girar, entre otras. Relaciono diferentes maneras de desplazamiento buscando armonía en mi cuerpo utilizando diferentes tipos de elementos convencionales y no convencionales. Desarrollo las actividades con elementos de diferentes formas y tamaños con relación ojo-mano; ojo-pie; realizando desplazamientos a diferentes velocidades y ritmos.			
IMPLEMENTACION : stickers, conos, balón y balón medicinal.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Alistamiento. 2. Se da la bienvenida al grupo, se hace control de asistencia, se da a conocer los contenidos de la clase y se hace seguimiento del objetivo social sobre la motivación el cual se reconoce los logros de los escolares por medio de stickers (carita feliz). 3. Se hace activación articular de forma segmentada de cabeza a pies. 4. Se hacen posturas estáticas, manteniendo el equilibrio y formando figuras con el cuerpo. 5. Estiramiento dinámico de forma segmentada. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Circuito: 1. Caminar adelante en cuatro apoyos (manos y pies), luego salto adelante. 2. Lanzar y atrapar balón medicinal tres veces mientras está en una base de sustentación (un pie). 3. Desplazamiento adelante en carrera y dar la vuelta completa al cono con mano derecha y luego con mano izquierda. 4. salto adelante con giro por derecha y luego por izquierda. 5. Conducción del balón con borde interno del pie y en slalom. 6. En grupos de dos lanzar y atrapar el balón mientras se desplazan de punto A al punto B. TIEMPO 35			
RETO : ACTIVIDADES Salto con caucho: Diferentes formas de salto a dos pies sobre el caucho (pies juntos, pies separados, salto lateral, con medio giro, adelante). TIEMPO 15			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Rompe huesos: Juegan piedra, papel o tijera, el que pierde separa los pies y el ganador junta los pies con un paso, el juego finaliza hasta que uno de los dos termina con pies separados y realiza el estiramiento amplio. Se hace un dialogo sobre el objetivo social sobre la motivación, se tiene en cuenta las cualidades y los logros alcanzados por cada uno. Alistamiento y organización del grupo para la entrega de los escolares. TIEMPO 35			