



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-01	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	93
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas.
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
LUDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : VALLAS, DECAMETRO, CLACETA DE SALIDA, PALOS DE ESCOBA, CONOS, PLATILLOS, PELOTAS DE TENIS, MARTILLO ADAPTADO, CRONOMETRO, RASTRILLO Y PALA.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación Dinámica: "Los Trenes de la UDS" (5 min)Organización: Los niños se distribuyen en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"), cada fila ocupando un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño del tren es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora del entrenador (silbato o aplauso), el maquinista debe ejecutar una acción que todo su tren debe imitar de inmediato. Acciones a ejecutar en carrera: Trotar hacia atrás (con cuidado en su carril).Desplazamiento lateral (izquierda y derecha).Tocar el suelo con una mano y seguir corriendo. Saltar con los dos pies juntos sobre las líneas blancas. Rotación: Cada 1 minuto, el maquinista pasa al final de la fila y el segundo niño toma el liderazgo.2. Movilidad Articular Jugada: "El Calentamiento de los Animales" (5 min)Aprovechando el césped interno junto a la pista auxiliar para evitar caídas sobre el gravillo o material sintético, se avanza en distancias cortas (10 metros) imitando movimientos que activan las articulaciones principales: Los Gigantes (Tobillos y Hombros): Caminar en punta de pies con los brazos totalmente estirados hacia el cielo, haciendo círculos grandes con las muñecas y hombros. Las Ranitas (Rodillas y Cadera): Avanzar en posición de cuclillas realizando pequeños saltos hacia adelante, buscando flexión profunda y segura de rodillas. Los Cangrejos (Tronco y Brazos): Caminar apoyando manos y pies en el suelo, con el pecho mirando hacia el cielo. Activa la fuerza de brazos y la flexibilidad de la espalda. Los Caballos (Coordinación y Cadera): Realizar el gesto de "skipping" alto (rodillas al pecho) imitando el galope de un caballo, alternando con taloneo a los glúteos.3. Juego de Reacción: "Vallas y Fosos" (5 min)Organización: Todos los niños caminan o trotan libremente por el espacio delimitado de la pista auxiliar. Desarrollo: El entrenador grita palabras clave asociadas a las pruebas del pentatlón que trabajarán en la fase central. Los niños deben reaccionar e imitar el gesto de forma inmediata en el lugar donde estén;¡VALLA!: Los niños deben dar un salto largo hacia adelante elevando una rodilla, simulando pasar un obstáculo. ¡FOSO!: Deben dar un salto vertical y caer en flexión profunda con pies juntos (posición de ranita en la tierra), manteniendo el equilibrio sin moverse por 3 segundos. ¡VÓRTICE!: Deben simular que toman un implemento del suelo y hacer el gesto explosivo de lanzar por encima del hombro, gritando "¡fuego!".¡VELOCIDAD!: Deben correr a máxima velocidad en su sitio (skipping rápido) durante 5 segundos hasta que el entrenador diga "¡Alto!". Al finalizar esta fase, los niños estarán térmicamente activos, enfocados mentalmente y listos para pasar al circuito de repaso de las 5 pruebas. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES . Repaso de las 5 Pruebas en la Pista Auxiliar (15 min)Organiza un circuito de 5 estaciones aprovechando el espacio lineal de la pista. Los niños rotan cada 2 minutos en grupos pequeños. Estación 1: Velocidad con Vallas Espacio: Carriles de velocidad de la pista auxiliar. Acción: Carrera de 20 metros superando 3 vallas reglamentarias adaptadas a la altura mínima (puestas al revés o con listón de espuma para evitar caídas).Foco: Mantener el ritmo de carrera sin saltar muy alto sobre la valla. Estación 2: Resistencia Formativa Espacio: Curva o recta perimetral de la pista auxiliar. Acción: Trote suave por parejas manteniendo una distancia constante con el compañero (juego del "espejo" aeróbico).Foco: Controlar la respiración y mantener un ritmo uniforme. Estación 3: Salto Largo (Aproximación al foso)Espacio: Zona de césped aledaña o carril de salto sin usar la tabla aún. Acción: Saltos triples consecutivos hacia adelante (pata coja, pata coja, caída en dos pies) sobre el césped. Foco: Aprender a enlazar impulsos consecutivos. Estación 4: Lanzamiento con Vórtice Espacio: Zona interior de césped de la pista auxiliar. Acción: Lanzamientos libres del vórtice buscando el característico "silbido" del implemento en el aire. Foco: Lanzar con el brazo extendido apuntando hacia arriba y adelante (no hacia el suelo).Estación 5: Lanzamiento de Precisión Espacio: Zona de césped o recta de la pista. Acción: Lanzar el vórtice intentando que caiga dentro de un cuadrado delimitado por 4 vallas en el suelo. Foco: Controlar la dirección del implemento mediante la extensión de la muñeca.2. Bloque de Apropiación y Dominio Técnico (25 min)En esta fase nos enfocamos en el uso correcto y seguro del foso de tierra y la técnica del vórtice. Actividad A: Dominio del Salto Largo Real (13 min)Espacio: Pasillo de saltos y foso de tierra de la UDS. Dinámica: Los niños realizan una carrera corta de 5 apoyos (pasos). Deben pisar obligatoriamente la tabla de batida (o una zona de tiza ancha pintada sobre ella para no frustrarlos) y saltar a caer al foso de tierra. Regla de dominio: Para que el salto sea válido en esta fase de apropiación, el niño debe caer con los pies juntos en la tierra y vencer el cuerpo hacia adelante. Si cae apoyando las manos atrás en la tierra, el salto no acumula puntos. Seguridad: Rastrillar la tierra constantemente para que esté blanda. Actividad B: Dominio del Lanzamiento de Jabalina Infantil (12 min)Espacio: Recta de la pista auxiliar apuntando hacia la zona interna de césped. Dinámica: Los niños se ubican detrás de una línea. Realizan una carrera de aproximación de 3 pasos, ejecutan el "paso cruzado" de manera simplificada (pie izquierdo adelante para lanzadores derechos) y lanzan el vórtice lo más lejos posible. Regla de dominio: El implemento debe salir estrictamente por encima de la oreja/hombro. Se evalúa el patrón técnico: si el vórtice sale de lado (como un disco) o por debajo, se corrige el gesto sin importar la distancia lograda.3. Juego de Aplicación: "El Gran Circuito UDS" (5 min)Dinámica: Competencia por equipos en paralelo. El primer niño corre superando 2 vallas, llega a la zona de lanzamiento, realiza un tiro con el vórtice hacia el césped, corre a recuperarlo, y entrega el relevo al compañero. Foco del juego: Transferir los gestos técnicos aprendidos a una situación de velocidad y fatiga controlada. TIEMPO 60 MINUTOS

RETO : ACTIVIDADES LLEVAREMOS LAS MARCAS Y TIEMPO PARA SABER CUALES SE DESTACAN. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-01	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 93	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	ATLETISMO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014311985	LUCIANA SARAY CARRASCO			No asistio
1152945235	TAMARA ANDREA LANDETE			Asistio
N37666787471	YOHELI AMELYS ROMERO			No asistio
1081835483	SALOME GUERRERO			No asistio
1220222242	MATHIAS MENDEZ			Asistio
6773949	ANYELI VALESKA DIAZ			No asistio
1016116726	GENESIS SARAY MARIN			Asistio
1031848273	SANTIAGO HERRERA			Asistio
1222216944	YAILIZ SOFIA GARCIA			Asistio
1145227316	ISABELLA VILLAMIL			No asistio
1073257691	MARTIN JOHAN PINZON			No asistio
1023045240	Y Aid Josue Lanvertino			Asistio
1145228975	NUVILETH TATIANA LANDETE			Asistio
1063974060	SAMARA SOFIA MEJIA			Asistio
1015485755	VALERY MOJICA			Asistio
1050738502	KEREN DAYANA MARTINEZ			Asistio
6662446	YHON CRISTIAN RIASCOS			No asistio
6483747	JUAN DIEGO REYES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	97
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
LUDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : VALLAS, DECAMETRO, CLACETA DE SALIDA, PALOS DE ESCOBA, CONOS, PLATILLOS, PELOTAS DE TENIS, MARTILLO ADAPTADO, CRONOMETRO, RASTRILLO Y PALA.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación Dinámica: "Los Trenes de la UDS" (5 min)Organización: Los niños se distribuyen en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"), cada fila ocupando un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño del tren es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora del entrenador (silbato o aplauso), el maquinista debe ejecutar una acción que todo su tren debe imitar de inmediato. Acciones a ejecutar en carrera: Trotar hacia atrás (con cuidado en su carril).Desplazamiento lateral (izquierda y derecha).Tocar el suelo con una mano y seguir corriendo. Saltar con los dos pies juntos sobre las líneas blancas. Rotación: Cada 1 minuto, el maquinista pasa al final de la fila y el segundo niño toma el liderazgo.2. Movilidad Articular Jugada: "El Calentamiento de los Animales" (5 min)Aprovechando el césped interno junto a la pista auxiliar para evitar caídas sobre el gravillo o material sintético, se avanza en distancias cortas (10 metros) imitando movimientos que activan las articulaciones principales: Los Gigantes (Tobillos y Hombros): Caminar en punta de pies con los brazos totalmente estirados hacia el cielo, haciendo círculos grandes con las muñecas y hombros. Las Ranitas (Rodillas y Cadera): Avanzar en posición de cuclillas realizando pequeños saltos hacia adelante, buscando flexión profunda y segura de rodillas. Los Cangrejos (Tronco y Brazos): Caminar apoyando manos y pies en el suelo, con el pecho mirando hacia el cielo. Activa la fuerza de brazos y la flexibilidad de la espalda. Los Caballos (Coordinación y Cadera): Realizar el gesto de "skipping" alto (rodillas al pecho) imitando el galope de un caballo, alternando con taloneo a los glúteos.3. Juego de Reacción: "Vallas y Fosos" (5 min)Organización: Todos los niños caminan o trotan libremente por el espacio delimitado de la pista auxiliar. Desarrollo: El entrenador grita palabras clave asociadas a las pruebas del pentatlón que trabajarán en la fase central. Los niños deben reaccionar e imitar el gesto de forma inmediata en el lugar donde estén;¡VALLA!: Los niños deben dar un salto largo hacia adelante elevando una rodilla, simulando pasar un obstáculo. ¡FOSO!: Deben dar un salto vertical y caer en flexión profunda con pies juntos (posición de ranita en la tierra), manteniendo el equilibrio sin moverse por 3 segundos. ¡VÓRTICE!: Deben simular que toman un implemento del suelo y hacer el gesto explosivo de lanzar por encima del hombro, gritando "¡fuego!".¡VELOCIDAD!: Deben correr a máxima velocidad en su sitio (skipping rápido) durante 5 segundos hasta que el entrenador diga "¡Alto!". Al finalizar esta fase, los niños estarán térmicamente activos, enfocados mentalmente y listos para pasar al circuito de repaso de las 5 pruebas. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES . Repaso de las 5 Pruebas en la Pista Auxiliar (15 min)Organiza un circuito de 5 estaciones aprovechando el espacio lineal de la pista. Los niños rotan cada 2 minutos en grupos pequeños. Estación 1: Velocidad con Vallas Espacio: Carriles de velocidad de la pista auxiliar. Acción: Carrera de 20 metros superando 3 vallas reglamentarias adaptadas a la altura mínima (puestas al revés o con listón de espuma para evitar caídas).Foco: Mantener el ritmo de carrera sin saltar muy alto sobre la valla. Estación 2: Resistencia Formativa Espacio: Curva o recta perimetral de la pista auxiliar. Acción: Trote suave por parejas manteniendo una distancia constante con el compañero (juego del "espejo" aeróbico).Foco: Controlar la respiración y mantener un ritmo uniforme. Estación 3: Salto Largo (Aproximación al foso)Espacio: Zona de césped aledaña o carril de salto sin usar la tabla aún. Acción: Saltos triples consecutivos hacia adelante (pata coja, pata coja, caída en dos pies) sobre el césped. Foco: Aprender a enlazar impulsos consecutivos. Estación 4: Lanzamiento con Vórtice Espacio: Zona interior de césped de la pista auxiliar. Acción: Lanzamientos libres del vórtice buscando el característico "silbido" del implemento en el aire. Foco: Lanzar con el brazo extendido apuntando hacia arriba y adelante (no hacia el suelo).Estación 5: Lanzamiento de Precisión Espacio: Zona de césped o recta de la pista. Acción: Lanzar el vórtice intentando que caiga dentro de un cuadrado delimitado por 4 vallas en el suelo. Foco: Controlar la dirección del implemento mediante la extensión de la muñeca.2. Bloque de Apropiación y Dominio Técnico (25 min)En esta fase nos enfocamos en el uso correcto y seguro del foso de tierra y la técnica del vórtice. Actividad A: Dominio del Salto Largo Real (13 min)Espacio: Pasillo de saltos y foso de tierra de la UDS. Dinámica: Los niños realizan una carrera corta de 5 apoyos (pasos). Deben pisar obligatoriamente la tabla de batida (o una zona de tiza ancha pintada sobre ella para no frustrarlos) y saltar a caer al foso de tierra. Regla de dominio: Para que el salto sea válido en esta fase de apropiación, el niño debe caer con los pies juntos en la tierra y vencer el cuerpo hacia adelante. Si cae apoyando las manos atrás en la tierra, el salto no acumula puntos. Seguridad: Rastrillar la tierra constantemente para que esté blanda. Actividad B: Dominio del Lanzamiento de Jabalina Infantil (12 min)Espacio: Recta de la pista auxiliar apuntando hacia la zona interna de césped. Dinámica: Los niños se ubican detrás de una línea. Realizan una carrera de aproximación de 3 pasos, ejecutan el "paso cruzado" de manera simplificada (pie izquierdo adelante para lanzadores derechos) y lanzan el vórtice lo más lejos posible. Regla de dominio: El implemento debe salir estrictamente por encima de la oreja/hombro. Se evalúa el patrón técnico: si el vórtice sale de lado (como un disco) o por debajo, se corrige el gesto sin importar la distancia lograda.3. Juego de Aplicación: "El Gran Circuito UDS" (5 min)Dinámica: Competencia por equipos en paralelo. El primer niño corre superando 2 vallas, llega a la zona de lanzamiento, realiza un tiro con el vórtice hacia el césped, corre a recuperarlo, y entrega el relevo al compañero. Foco del juego: Transferir los gestos técnicos aprendidos a una situación de velocidad y fatiga controlada. TIEMPO 60 MINUTOS

RETO : ACTIVIDADES LLEVAREMOS LAS MARCAS Y TIEMPO PARA SABER CUALES SE DESTACAN. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-03	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 97	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	ATLETISMO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014311985	LUCIANA SARAY CARRASCO			No asistio
1152945235	TAMARA ANDREA LANDETE			Asistio
N37666787471	YOHELI AMELYS ROMERO			No asistio
1081835483	SALOME GUERRERO			No asistio
1220222242	MATHIAS MENDEZ			Asistio
6773949	ANYELI VALESKA DIAZ			Asistio
1016116726	GENESIS SARAY MARIN			Asistio
1031848273	SANTIAGO HERRERA			Asistio
1222216944	YAILIZ SOFIA GARCIA			No asistio
1145227316	ISABELLA VILLAMIL			No asistio
1073257691	MARTIN JOHAN PINZON			No asistio
1023045240	Y Aid Josue Lanvertino			Asistio
1145228975	NUVILETH TATIANA LANDETE			Asistio
1063974060	SAMARA SOFIA MEJIA			Asistio
1015485755	VALERY MOJICA			Asistio
1050738502	KEREN DAYANA MARTINEZ			Asistio
6483747	JUAN DIEGO REYES			No asistio
1011108718	BIANCA ISABELLA PUENTES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	103
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
LUDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : Materiales para la Fase Inicial ("Los trenes de la UDS")1 Silbato o 1 Cronómetro: Para que el entrenador marque las señales sonoras de cambio de acción y controle el tiempo de rotación (1 minuto por maquinista).Líneas de la pista: No requieren material extra, ya que se aprovechan las líneas pintadas y los carriles de la pista auxiliar. Materiales para la Fase Central ("Desafío del Mini-Pentatlón")4 Testigos de relevos (o en su defecto, 4 conos blandos pequeños): Uno para el primer corredor de cada uno de los 4 grupos.4 Conos altos: Para usarlos como postes de giro a los 15 metros en la actividad de velocidad.8 a 12 Aros de psicomotricidad (preferiblemente de colores variados):Una parte se usa para marcar las zonas de caída y puntuación en el salto de longitud. La otra parte se usa como objetivos diana en el suelo para la actividad de lanzamientos.4 a 6 Pelotas de espuma pequeñas o "Vórtices" de atletismo (vortex): Objetos seguros y ligeros para que los niños realicen los lanzamientos por encima del hombro. Tiza o Cinta adhesiva para exteriores (opcional): Útil si necesitas pintar líneas de batida de salto adicionales o delimitar las zonas de lanzamiento de forma más clara.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación dinámica: "Los trenes de la UDS" (5 min)Organización: Grupos en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"). Cada fila ocupa un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora (silbato o aplauso), realiza una acción y todo su tren lo imita de inmediato. Acciones adaptadas a 3º de Primaria: Paso lateral cruzado: Desplazamiento lateral cruzando piernas ("caperucita" de lado).Cambio de ritmo: Pasar de trote suave a sprint corto de 3 segundos dentro del carril. Salto de obstáculos imaginarios: Saltar con un solo pie de forma alterna sobre las líneas. Giro completo: Dar una vuelta de 360 grados en carrera sin detenerse y seguir trotando. Rotación: Cada 1 minuto el maquinista pasa al final. El segundo niño toma el liderazgo. TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: "Cazadores de Relevos" (10 min)Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y la entrega del testigo. Organización: Grupos de 4 alumnos detrás de una línea. El primero de cada fila tiene un testigo (o cono blando).Desarrollo: A la señal, el primer niño corre a máxima velocidad hasta un cono situado a 15 metros, da la vuelta y regresa. Regla de 3º de Primaria: La entrega se hace de forma obligatoria gritando ¡YA! y entregando el testigo por abajo, sin que se caiga. Gana el primer tren que termine. Actividad 2: "Los Cangüros Voladores" (7 min)Objetivo: Iniciación al salto de longitud y coordinación en carrera. Organización: Los mismos grupos frente a una zona con aros o marcas en el suelo a diferentes distancias. Desarrollo: Cada niño realiza una carrera corta de aproximación (5 metros) y debe batir (saltar) con un solo pie justo antes de la línea, buscando caer con los dos pies juntos y flexionando las rodillas dentro de los aros. Puntuación: Cada aro tiene una puntuación (1, 2 o 3 puntos según la distancia). El grupo suma los puntos de todos sus saltadores. Actividad 3: "Lanzadores de Precisión" (8 min)Objetivo: Desarrollar la fuerza útil y la técnica básica de lanzamiento (tipo jabalina/vórtice).Organización: Los niños se colocan detrás de una línea de lanzamiento. A 10 metros hay varios aros de colores o colchonetas verticales como objetivos. Desarrollo: Cada alumno tiene un balón pequeño de espuma o un "vórtice" de plástico. Deben lanzar por encima del hombro (no de lado) intentando que el objeto caiga dentro de los objetivos. Seguridad: Nadie recoge su objeto hasta que todos hayan lanzado y el entrenador dé la señal de "¡Recogida!". TIEMPO 50 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES El Reto: "Salvad las Antorchas Olímpicas "Historia: Los equipos compiten para sumar "puntos de energía" y encender su antorcha. Circuito: Cada niño corre 10 metros, salta sobre los aros y lanza un balón a una diana. Puntuación: Salto: Aro 1 (1 pt), Aro 2 (2 pts), Aro 3 (3 pts).Lanzamiento: Diana acertada (3 pts extra).Regla: El alumno regresa corriendo y entrega el testigo al siguiente compañero. ¿Prefieres que compitan entre equipos o que sumen puntos toda la clase junta para lograr un récord? TIEMPO 20 MINUTOS

FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-10	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 103	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	ATLETISMO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014311985	LUCIANA SARAY CARRASCO			Asistio
1152945235	TAMARA ANDREA LANDETE			Asistio
N37666787471	YOHELI AMELYS ROMERO			No asistio
1081835483	SALOME GUERRERO			No asistio
1220222242	MATHIAS MENDEZ			No asistio
6773949	ANYELI VALESKA DIAZ			Asistio
1016116726	GENESIS SARAY MARIN			Asistio
1031848273	SANTIAGO HERRERA			No asistio
1222216944	YAILIZ SOFIA GARCIA			No asistio
1145227316	ISABELLA VILLAMIL			No asistio
1073257691	MARTIN JOHAN PINZON			Asistio
1023045240	Y Aid Josue Lanvertino			Asistio
1145228975	NUVILETH TATIANA LANDETE			Asistio
1063974060	SAMARA SOFIA MEJIA			No asistio
1015485755	VALERY MOJICA			Asistio
1050738502	KEREN DAYANA MARTINEZ			Asistio
6662446	YHON CRISTIAN RIASCOS			No asistio
6483747	JUAN DIEGO REYES			No asistio
1011108718	BIANCA ISABELLA PUENTES			No asistio
1023968339	Emanuel Stiven Montoya			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-17	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	109
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro formas básicas del movimiento relacionadas con combinaciones secuenciales			
COGNITIVA : Identifico la estructura secuencial de los gestos técnicos en dirección a la ejecución del movimiento.			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés			
LUDICA : Relaciono las acciones lúdicas con los conceptos técnicos del Atletismo.			
TEMA : Identificar las generalidades y fundamentos de las carreras. Practicar los ejercicios técnicos de las carreras de velocidad			
SUBTEMAS : Exploro el cuerpo a través de ejercicios técnicos de carrera, zancada, skipping, tijeras, taloneo, caballito, etc. Vivencio los diferentes ejercicios técnicos de la carrera. Carreras de velocidad corta.			
IMPLEMENTACION : CONOS, AROS, SILBATO Y MUSICA ANIMADA.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El juego del semáforo motor: Los niños corren por el espacio libremente. Luz verde: Corren a velocidad normal. Luz amarilla: Caminan haciendo caballitos (coordinación de brazos y rodilla arriba) o tijeras (piernas estiradas al frente).Luz roja: Se detienen congelados en una postura de corredores (un pie adelante y brazos listos). Luego hidratamos para continuar con la fase central. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El Circuito de la Técnica (25 minutos)Aquí los niños vivencian los ejercicios técnicos específicos a través de mini-desafíos lúdicos. Reto 1: El Despertar de las Piernas (15 minutos)Se divide al grupo en hileras. Cada fila avanza realizando un ejercicio hasta un cono situado a 10 metros y regresa trotando suave. El Gigante (Zancada): Dan pasos lo más largos posibles buscando avanzar mucha distancia. El Soldadito de Plomo (Tijeras): Corren con las rodillas rígidas y las piernas estiradas hacia adelante. Las Rodillas Felices (Skipping): Suben las rodillas al pecho lo más rápido posible al ritmo de aplausos. El Escorpión (Taloneo): Corren intentando que los talones toquen los glúteos en cada paso. TIEMPO 40 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES ¡Fuego en los Pies! (15 minutos)Juegos aplicados a la velocidad corta (15 a 20 metros máximo).El Desafío de las Sombras: En parejas, uno corre adelante y el otro lo imita atrás. El de adelante cambia el ritmo (pasa de skipping a taloneo o a velocidad corta) y la "sombra" debe copiarlo al instante. Carreras de Reacción desde el Suelo: Los niños se sientan o se acuestan boca abajo en la línea de salida. A la señal del silbato, deben levantarse lo más rápido posible y correr a máxima velocidad hasta la meta corta (15 metros). Esto enseña la aceleración y la importancia de la fuerza en la zancada inicial TIEMPO 20 MINUTOS			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Dividido en dos partes así: A: Vuelta a la Calma (15 minutos)Bajar las pulsaciones y reflexionar sobre lo aprendido de forma divertida. El Globo Inflable: Los niños caminan despacio. Inhalan aire subiendo los brazos (se inflan) y exhalan bajando los brazos y aflojando las piernas (se desinflan).Charla de Cierre (Preguntas en círculo);¿Qué dolió más o qué parte del cuerpo sentimos que trabajó más?¿Para qué nos sirven los brazos cuando corremos rápido?¿Cómo se llama el ejercicio donde subimos mucho las rodillas? B:Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION.

TIEMPO

30 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-01	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	94
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas.

COGNITIVA :
Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.

PSICOSOCIAL :
LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés

LUDICA :
Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.

TEMA :
Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.

SUBTEMAS :
Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.

IMPLEMENTACION :
VALLAS, DECAMETRO, CLACETA DE SALIDA, PALOS DE ESCOBA, CONOS, PLATILLOS, PELOTAS DE TENIS, MARTILLO ADAPTADO, CRONOMETRO, RASTRILLO Y PALA

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Activación Dinámica: "Los Trenes de la UDS" (5 min)Organización: Los niños se distribuyen en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"), cada fila ocupando un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño del tren es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora del entrenador (silbato o aplauso), el maquinista debe ejecutar una acción que todo su tren debe imitar de inmediato. Acciones a ejecutar en carrera: Trotar hacia atrás (con cuidado en su carril).Desplazamiento lateral (izquierda y derecha).Tocar el suelo con una mano y seguir corriendo. Saltar con los dos pies juntos sobre las líneas blancas. Rotación: Cada 1 minuto, el maquinista pasa al final de la fila y el segundo niño toma el liderazgo.2. Movilidad Articular Jugada: "El Calentamiento de los Animales" (5 min)Aprovechando el césped interno junto a la pista auxiliar para evitar caídas sobre el gravillo o material sintético, se avanza en distancias cortas (10 metros) imitando movimientos que activan las articulaciones principales: Los Gigantes (Tobillos y Hombros): Caminar en punta de pies con los brazos totalmente estirados hacia el cielo, haciendo círculos grandes con las muñecas y hombros. Las Ranitas (Rodillas y Cadera): Avanzar en posición de cuclillas realizando pequeños saltos hacia adelante, buscando flexión profunda y segura de rodillas. Los Cangrejos (Tronco y Brazos): Caminar apoyando manos y pies en el suelo, con el pecho mirando hacia el cielo. Activa la fuerza de brazos y la flexibilidad de la espalda. Los Caballos (Coordinación y Cadera): Realizar el gesto de "skipping" alto (rodillas al pecho) imitando el galope de un caballo, alternando con taloneo a los glúteos.3. Juego de Reacción: "Vallas y Fosos" (5 min)Organización: Todos los niños caminan o trotan libremente por el espacio delimitado de la pista auxiliar. Desarrollo: El entrenador grita palabras clave asociadas a las pruebas del pentatlón que trabajarán en la fase central. Los niños deben reaccionar e imitar el gesto de forma inmediata en el lugar donde estén;¡VALLA!: Los niños deben dar un salto largo hacia adelante elevando una rodilla, simulando pasar un obstáculo. ¡FOSO!: Deben dar un salto vertical y caer en flexión profunda con pies juntos (posición de ranita en la tierra), manteniendo el equilibrio sin moverse por 3 segundos. ¡VÓRTICE!: Deben simular que toman un implemento del suelo y hacer el gesto explosivo de lanzar por encima del hombro, gritando "¡fuego!".¡VELOCIDAD!: Deben correr a máxima velocidad en su sitio (skipping rápido) durante 5 segundos hasta que el entrenador diga "¡Alto!". Al finalizar esta fase, los niños estarán térmicamente activos, enfocados mentalmente y listos para pasar al circuito de repaso de las 5 pruebas.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
. Repaso de las 5 Pruebas en la Pista Auxiliar (15 min)Organiza un circuito de 5 estaciones aprovechando el espacio lineal de la pista. Los niños rotan cada 2 minutos en grupos pequeños. Estación 1: Velocidad con Vallas Espacio: Carriles de velocidad de la pista auxiliar. Acción: Carrera de 20 metros superando 3 vallas reglamentarias adaptadas a la altura mínima (puestas al revés o con listón de espuma para evitar caídas).Foco: Mantener el ritmo de carrera sin saltar muy alto sobre la valla. Estación 2: Resistencia Formativa Espacio: Curva o recta perimetral de la pista auxiliar. Acción: Trote suave por parejas manteniendo una distancia constante con el compañero (juego del "espejo" aeróbico).Foco: Controlar la respiración y mantener un ritmo uniforme. Estación 3: Salto Largo (Aproximación al foso)Espacio: Zona de césped aledaña o carril de salto sin usar la tabla aún. Acción: Saltos triples consecutivos hacia adelante (pata coja, pata coja, caída en dos pies) sobre el césped. Foco: Aprender a enlazar impulsos consecutivos. Estación 4: Lanzamiento con Vórtice Espacio: Zona interior de césped de la pista auxiliar. Acción: Lanzamientos libres del vórtice buscando el característico "silbido" del implemento en el aire. Foco: Lanzar con el brazo extendido apuntando hacia arriba y adelante (no hacia el suelo).Estación 5: Lanzamiento de Precisión Espacio: Zona de césped o recta de la pista. Acción: Lanzar el vórtice intentando que caiga dentro de un cuadrado delimitado por 4 vallas en el suelo. Foco: Controlar la dirección del implemento mediante la extensión de la muñeca.2. Bloque de Apropiación y Dominio Técnico (25 min)En esta fase nos enfocamos en el uso correcto y seguro del foso de tierra y la técnica del vórtice. Actividad A: Dominio del Salto Largo Real (13 min)Espacio: Pasillo de saltos y foso de tierra de la UDS. Dinámica: Los niños realizan una carrera corta de 5 apoyos (pasos). Deben pisar obligatoriamente la tabla de batida (o una zona de tiza ancha pintada sobre ella para no frustrarlos) y saltar a caer al foso de tierra. Regla de dominio: Para que el salto sea válido en esta fase de apropiación, el niño debe caer con los pies juntos en la tierra y vencer el cuerpo hacia adelante. Si cae apoyando las manos atrás en la tierra, el salto no acumula puntos. Seguridad: Rastrillar la tierra constantemente para que esté blanda. Actividad B: Dominio del Lanzamiento de Jabalina Infantil (12 min)Espacio: Recta de la pista auxiliar apuntando hacia la zona interna de césped. Dinámica: Los niños se ubican detrás de una línea. Realizan una carrera de aproximación de 3 pasos, ejecutan el "paso cruzado" de manera simplificada (pie izquierdo adelante para lanzadores derechos) y lanzan el vórtice lo más lejos posible. Regla de dominio: El implemento debe salir estrictamente por encima de la oreja/hombro. Se evalúa el patrón técnico: si el vórtice sale de lado (como un disco) o por debajo, se corrige el gesto sin importar la distancia lograda.3. Juego de Aplicación: "El Gran Circuito UDS" (5 min)Dinámica: Competencia por equipos en paralelo. El primer niño corre superando 2 vallas, llega a la zona de lanzamiento, realiza un tiro con el vórtice hacia el césped, corre a recuperarlo, y entrega el relevo al compañero. Foco del juego: Transferir los gestos técnicos aprendidos a una situación de velocidad y fatiga controlada

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO : ACTIVIDADES LLEVAREMOS LAS MARCAS Y TIEMPO PARA SABER CUALES SE DESTACAN TIEMPO 20 MINUTOS
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-01	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 94	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	ATLETISMO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6368265	MARIANGEL ISABELLA GUERRRERO			Asistio
1016966220	MARIA JOSE DIAGAMA			Asistio
1034404594	LUCAS CALEB NOVA			Asistio
1016967697	SOPHIA VICTORIA GALINDO			Asistio
1031851068	AXEL DAVID PERDOMO			Asistio
1092549187	DARLY ESMERALDA VILLAMIZAR			Asistio
1016967374	AARON SAMUEL GALLEGO			Asistio
1023987026	NICOLAS MEDINA			Asistio
1033818680	RONALD SAMUEL BENAVIDES			Asistio
1018518348	ISAAC ANTONIO OROZCO			Asistio
1145933784	JULIAN MATTEO ANTOLINEZ			Asistio
1016967388	DILAN MATIAS CEPEDA			Asistio
1145229330	JOHNNY KENS CASTAÑO			Asistio
1031854561	ISABELLA NAN MARTINEZ			Asistio
1014313057	YERIK MATIAS CALDERON			Asistio
1145228301	ALAN MATHIAS BAHAMON			Asistio
1018517411	DANNA ISABELLA PRECIADO			Asistio
1084470194	KIANA LUCIA RADA			Asistio
1233515356	ALANNA RODRIGUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	98
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas.

COGNITIVA :
Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado

PSICOSOCIAL :
LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés

LUDICA :
Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.

TEMA :
Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.

SUBTEMAS :
Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.

IMPLEMENTACION :
VALLAS, DECAMETRO, CLACETA DE SALIDA, PALOS DE ESCOBA, CONOS, PLATILLOS, PELOTAS DE TENIS, MARTILLO ADAPTADO, CRONOMETRO, RASTRILLO Y PALA.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Activación Dinámica: "Los Trenes de la UDS" (5 min)Organización: Los niños se distribuyen en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"), cada fila ocupando un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño del tren es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora del entrenador (silbato o aplauso), el maquinista debe ejecutar una acción que todo su tren debe imitar de inmediato. Acciones a ejecutar en carrera: Trotar hacia atrás (con cuidado en su carril).Desplazamiento lateral (izquierda y derecha).Tocar el suelo con una mano y seguir corriendo. Saltar con los dos pies juntos sobre las líneas blancas. Rotación: Cada 1 minuto, el maquinista pasa al final de la fila y el segundo niño toma el liderazgo.2. Movilidad Articular Jugada: "El Calentamiento de los Animales" (5 min)Aprovechando el césped interno junto a la pista auxiliar para evitar caídas sobre el gravillo o material sintético, se avanza en distancias cortas (10 metros) imitando movimientos que activan las articulaciones principales: Los Gigantes (Tobillos y Hombros): Caminar en punta de pies con los brazos totalmente estirados hacia el cielo, haciendo círculos grandes con las muñecas y hombros. Las Ranitas (Rodillas y Cadera): Avanzar en posición de cuclillas realizando pequeños saltos hacia adelante, buscando flexión profunda y segura de rodillas. Los Cangrejos (Tronco y Brazos): Caminar apoyando manos y pies en el suelo, con el pecho mirando hacia el cielo. Activa la fuerza de brazos y la flexibilidad de la espalda. Los Caballos (Coordinación y Cadera): Realizar el gesto de "skipping" alto (rodillas al pecho) imitando el galope de un caballo, alternando con taloneo a los glúteos.3. Juego de Reacción: "Vallas y Fosos" (5 min)Organización: Todos los niños caminan o trotan libremente por el espacio delimitado de la pista auxiliar. Desarrollo: El entrenador grita palabras clave asociadas a las pruebas del pentatlón que trabajarán en la fase central. Los niños deben reaccionar e imitar el gesto de forma inmediata en el lugar donde estén;¡VALLA!: Los niños deben dar un salto largo hacia adelante elevando una rodilla, simulando pasar un obstáculo. ¡FOSO!: Deben dar un salto vertical y caer en flexión profunda con pies juntos (posición de ranita en la tierra), manteniendo el equilibrio sin moverse por 3 segundos. ¡VÓRTICE!: Deben simular que toman un implemento del suelo y hacer el gesto explosivo de lanzar por encima del hombro, gritando "¡fuego!".¡VELOCIDAD!: Deben correr a máxima velocidad en su sitio (skipping rápido) durante 5 segundos hasta que el entrenador diga "¡Alto!". Al finalizar esta fase, los niños estarán térmicamente activos, enfocados mentalmente y listos para pasar al circuito de repaso de las 5 pruebas.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
. Repaso de las 5 Pruebas en la Pista Auxiliar (15 min)Organiza un circuito de 5 estaciones aprovechando el espacio lineal de la pista. Los niños rotan cada 2 minutos en grupos pequeños. Estación 1: Velocidad con Vallas Espacio: Carriles de velocidad de la pista auxiliar. Acción: Carrera de 20 metros superando 3 vallas reglamentarias adaptadas a la altura mínima (puestas al revés o con listón de espuma para evitar caídas).Foco: Mantener el ritmo de carrera sin saltar muy alto sobre la valla. Estación 2: Resistencia Formativa Espacio: Curva o recta perimetral de la pista auxiliar. Acción: Trote suave por parejas manteniendo una distancia constante con el compañero (juego del "espejo" aeróbico).Foco: Controlar la respiración y mantener un ritmo uniforme. Estación 3: Salto Largo (Aproximación al foso)Espacio: Zona de césped aledaña o carril de salto sin usar la tabla aún. Acción: Saltos triples consecutivos hacia adelante (pata coja, pata coja, caída en dos pies) sobre el césped. Foco: Aprender a enlazar impulsos consecutivos. Estación 4: Lanzamiento con Vórtice Espacio: Zona interior de césped de la pista auxiliar. Acción: Lanzamientos libres del vórtice buscando el característico "silbido" del implemento en el aire. Foco: Lanzar con el brazo extendido apuntando hacia arriba y adelante (no hacia el suelo).Estación 5: Lanzamiento de Precisión Espacio: Zona de césped o recta de la pista. Acción: Lanzar el vórtice intentando que caiga dentro de un cuadrado delimitado por 4 vallas en el suelo. Foco: Controlar la dirección del implemento mediante la extensión de la muñeca.2. Bloque de Apropiación y Dominio Técnico (25 min)En esta fase nos enfocamos en el uso correcto y seguro del foso de tierra y la técnica del vórtice. Actividad A: Dominio del Salto Largo Real (13 min)Espacio: Pasillo de saltos y foso de tierra de la UDS. Dinámica: Los niños realizan una carrera corta de 5 apoyos (pasos). Deben pisar obligatoriamente la tabla de batida (o una zona de tiza ancha pintada sobre ella para no frustrarlos) y saltar a caer al foso de tierra. Regla de dominio: Para que el salto sea válido en esta fase de apropiación, el niño debe caer con los pies juntos en la tierra y vencer el cuerpo hacia adelante. Si cae apoyando las manos atrás en la tierra, el salto no acumula puntos. Seguridad: Rastrillar la tierra constantemente para que esté blanda. Actividad B: Dominio del Lanzamiento de Jabalina Infantil (12 min)Espacio: Recta de la pista auxiliar apuntando hacia la zona interna de césped. Dinámica: Los niños se ubican detrás de una línea. Realizan una carrera de aproximación de 3 pasos, ejecutan el "paso cruzado" de manera simplificada (pie izquierdo adelante para lanzadores derechos) y lanzan el vórtice lo más lejos posible. Regla de dominio: El implemento debe salir estrictamente por encima de la oreja/hombro. Se evalúa el patrón técnico: si el vórtice sale de lado (como un disco) o por debajo, se corrige el gesto sin importar la distancia lograda.3. Juego de Aplicación: "El Gran Circuito UDS" (5 min)Dinámica: Competencia por equipos en paralelo. El primer niño corre superando 2 vallas, llega a la zona de lanzamiento, realiza un tiro con el vórtice hacia el césped, corre a recuperarlo, y entrega el relevo al compañero. Foco del juego: Transferir los gestos técnicos aprendidos a una situación de velocidad y fatiga controlada.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO : ACTIVIDADES LLEVAREMOS LAS MARCAS Y TIEMPO PARA SABER CUALES SE DESTACAN. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-03	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 98	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	ATLETISMO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6368265	MARIANGEL ISABELLA GUERRRERO			Asistio
1016966220	MARIA JOSE DIAGAMA			No asistio
1034404594	LUCAS CALEB NOVA			Asistio
1016967697	SOPHIA VICTORIA GALINDO			Asistio
1031851068	AXEL DAVID PERDOMO			Asistio
1092549187	DARLY ESMERALDA VILLAMIZAR			Asistio
1016967374	AARON SAMUEL GALLEGO			Asistio
1023987026	NICOLAS MEDINA			Asistio
1033818680	RONALD SAMUEL BENAVIDES			Asistio
1018518348	ISAAC ANTONIO OROZCO			Asistio
1145933784	JULIAN MATTEO ANTOLINEZ			Asistio
1016967388	DILAN MATIAS CEPEDA			Asistio
1145229330	JOHNNY KENS CASTAÑO			Asistio
1031854561	ISABELLA NAN MARTINEZ			Asistio
1014313057	YERIK MATIAS CALDERON			Asistio
1145228301	ALAN MATHIAS BAHAMON			Asistio
1018517411	DANNA ISABELLA PRECIADO			Asistio
1084470194	KIANA LUCIA RADA			Asistio
1233515356	ALANNA RODRIGUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	104
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
LUDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : Materiales para la Fase Inicial ("Los trenes de la UDS")1 Silbato o 1 Cronómetro: Para que el entrenador marque las señales sonoras de cambio de acción y controle el tiempo de rotación (1 minuto por maquinista).Líneas de la pista: No requieren material extra, ya que se aprovechan las líneas pintadas y los carriles de la pista auxiliar. Materiales para la Fase Central ("Desafío del Mini-Pentatlón")4 Testigos de relevos (o en su defecto, 4 conos blandos pequeños): Uno para el primer corredor de cada uno de los 4 grupos.4 Conos altos: Para usarlos como postes de giro a los 15 metros en la actividad de velocidad.8 a 12 Aros de psicomotricidad (preferiblemente de colores variados):Una parte se usa para marcar las zonas de caída y puntuación en el salto de longitud. La otra parte se usa como objetivos diana en el suelo para la actividad de lanzamientos.4 a 6 Pelotas de espuma pequeñas o "Vórtices" de atletismo (vortex): Objetos seguros y ligeros para que los niños realicen los lanzamientos por encima del hombro. Tiza o Cinta adhesiva para exteriores (opcional): Útil si necesitas pintar líneas de batida de salto adicionales o delimitar las zonas de lanzamiento de forma más clara.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación dinámica: "Los trenes de la UDS" (5 min)Organización: Grupos en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"). Cada fila ocupa un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora (silbato o aplauso), realiza una acción y todo su tren lo imita de inmediato. Acciones adaptadas a 3º de Primaria: Paso lateral cruzado: Desplazamiento lateral cruzando piernas ("caperucita" de lado).Cambio de ritmo: Pasar de trote suave a sprint corto de 3 segundos dentro del carril. Salto de obstáculos imaginarios: Saltar con un solo pie de forma alterna sobre las líneas. Giro completo: Dar una vuelta de 360 grados en carrera sin detenerse y seguir trotando. Rotación: Cada 1 minuto el maquinista pasa al final. El segundo niño toma el liderazgo. TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: "Cazadores de Relevos" (10 min)Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y la entrega del testigo. Organización: Grupos de 4 alumnos detrás de una línea. El primero de cada fila tiene un testigo (o cono blando).Desarrollo: A la señal, el primer niño corre a máxima velocidad hasta un cono situado a 15 metros, da la vuelta y regresa. Regla de 3º de Primaria: La entrega se hace de forma obligatoria gritando ¡YA! y entregando el testigo por abajo, sin que se caiga. Gana el primer tren que termine. Actividad 2: "Los Canguros Voladores" (7 min)Objetivo: Iniciación al salto de longitud y coordinación en carrera. Organización: Los mismos grupos frente a una zona con aros o marcas en el suelo a diferentes distancias. Desarrollo: Cada niño realiza una carrera corta de aproximación (5 metros) y debe batir (saltar) con un solo pie justo antes de la línea, buscando caer con los dos pies juntos y flexionando las rodillas dentro de los aros. Puntuación: Cada aro tiene una puntuación (1, 2 o 3 puntos según la distancia). El grupo suma los puntos de todos sus saltadores. Actividad 3: "Lanzadores de Precisión" (8 min)Objetivo: Desarrollar la fuerza útil y la técnica básica de lanzamiento (tipo jabalina/vórtice).Organización: Los niños se colocan detrás de una línea de lanzamiento. A 10 metros hay varios aros de colores o colchonetas verticales como objetivos. Desarrollo: Cada alumno tiene un balón pequeño de espuma o un "vórtice" de plástico. Deben lanzar por encima del hombro (no de lado) intentando que el objeto caiga dentro de los objetivos. Seguridad: Nadie recoge su objeto hasta que todos hayan lanzado y el entrenador dé la señal de "¡Recogida!". TIEMPO 50 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES El Reto: "Salvad las Antorchas Olímpicas "Historia: Los equipos compiten para sumar "puntos de energía" y encender su antorcha. Circuito: Cada niño corre 10 metros, salta sobre los aros y lanza un balón a una diana. Puntuación: Salto: Aro 1 (1 pt), Aro 2 (2 pts), Aro 3 (3 pts).Lanzamiento: Diana acertada (3 pts extra).Regla: El alumno regresa corriendo y entrega el testigo al siguiente compañero. ¿Prefieres que compitan entre equipos o que sumen puntos toda la clase junta para lograr un récord? TIEMPO 20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿Qué la genera? - ¿Cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación? - ¿Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-10	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 104	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	ATLETISMO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6368265	MARIANGEL ISABELLA GUERRRERO			Asistio
1016966220	MARIA JOSE DIAGAMA			Asistio
1034404594	LUCAS CALEB NOVA			Asistio
1016967697	SOPHIA VICTORIA GALINDO			Asistio
1031851068	AXEL DAVID PERDOMO			Asistio
1092549187	DARLY ESMERALDA VILLAMIZAR			No asistio
1016967374	AARON SAMUEL GALLEGO			Asistio
1023987026	NICOLAS MEDINA			Asistio
1033818680	RONALD SAMUEL BENAVIDES			Asistio
1018518348	ISAAC ANTONIO OROZCO			Asistio
1145933784	JULIAN MATTEO ANTOLINEZ			Asistio
1016967388	DILAN MATIAS CEPEDA			Asistio
1145229330	JOHNNY KENS CASTAÑO			No asistio
1031854561	ISABELLA NAN MARTINEZ			Asistio
1014313057	YERIK MATIAS CALDERON			Asistio
1145228301	ALAN MATHIAS BAHAMON			Asistio
1018517411	DANNA ISABELLA PRECIADO			Asistio
1084470194	KIANA LUCIA RADA			No asistio
1233515356	ALANNA RODRIGUEZ			Asistio
1099966461	Moises Aaron Carpio			Asistio
1013372495	Leah Grace Guedez			Asistio
1075690441	Samuel Mathias Vasquez			Asistio
1090151322	Alejandro Naicipa			Asistio
1042686622	Yoel Ignacio Palacio			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-17	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	110
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro formas básicas del movimiento relacionadas con combinaciones secuenciales			
COGNITIVA : Identifico la estructura secuencial de los gestos técnicos en dirección a la ejecución del movimiento			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés			
LUDICA : Relaciono las acciones lúdicas con los conceptos técnicos del Atletismo.			
TEMA : Identificar las generalidades y fundamentos de las carreras. Practicar los ejercicios técnicos de las carreras de velocidad			
SUBTEMAS : Exploro el cuerpo a través de ejercicios técnicos de carrera, zancada, skipping, tijeras, taloneo, caballito, etc. Vivencio los diferentes ejercicios técnicos de la carrera. Carreras de velocidad corta.			
IMPLEMENTACION : CONOS, AROS, SILBATO Y MUSICA ANIMADA.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado lista, traslado pista y comenzamos con el juego del semáforo motor: Los niños corren por el espacio libremente. Luz verde: Corren a velocidad normal. Luz amarilla: Caminan haciendo caballitos (coordinación de brazos y rodilla arriba) o tijeras (piernas estiradas al frente).Luz roja: Se detienen congelados en una postura de corredores (un pie adelante y brazos listos). Luego hidratamos para continuar con la fase central. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El Circuito de la Técnica (25 minutos)Aquí los niños vivencian los ejercicios técnicos específicos a través de mini-desafíos lúdicos.Reto 1: El Despertar de las Piernas (10 minutos)Se divide al grupo en hileras. Cada fila avanza realizando un ejercicio hasta un cono situado a 10 metros y regresa trotando suave.El Gigante (Zancada): Dan pasos lo más largos posibles buscando avanzar mucha distancia. El Soldadito de Plomo (Tijeras): Corren con las rodillas rígidas y las piernas estiradas hacia adelante. Las Rodillas Felices (Skipping): Suben las rodillas al pecho lo más rápido posible al ritmo de aplausos. El Escorpión (Taloneo): Corren intentando que los talones toquen los glúteos en cada paso. TIEMPO 40 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES ¡Fuego en los Pies! (20 minutos)Juegos aplicados a la velocidad corta (15 a 20 metros máximo).El Desafío de las Sombras: En parejas, uno corre adelante y el otro lo imita atrás. El de adelante cambia el ritmo (pasa de skipping a taloneo o a velocidad corta) y la "sombra" debe copiarlo al instante. Carreras de Reacción desde el Suelo: Los niños se sientan o se acuestan boca abajo en la línea de salida. A la señal del silbato, deben levantarse lo más rápido posible y correr a máxima velocidad hasta la meta corta (15 metros). Esto enseña la aceleración y la importancia de la fuerza en la zancada inicial. TIEMPO 20 MINUTOS			

FASE FINAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Dividido en dos partes así: A: Vuelta a la Calma (15 minutos)Bajar las pulsaciones y reflexionar sobre lo aprendido de forma divertida. El Globo Inflable: Los niños caminan despacio. Inhalan aire subiendo los brazos (se inflan) y exhalan bajando los brazos y aflojando las piernas (se desinflan).Charla de Cierre (Preguntas en círculo):¿Qué dolió más o qué parte del cuerpo sentimos que trabajó más?¿Para qué nos sirven los brazos cuando corremos rápido?¿Cómo se llama el ejercicio donde subimos mucho las rodillas? B:Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 30 MINUTOS Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-04	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	99
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas.
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
LUDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples
IMPLEMENTACION : VALLAS, DECAMETRO, CLACETA DE SALIDA, PALOS DE ESCOBA, CONOS, PLATILLOS, PELOTAS DE TENIS, MARTILLO ADAPTADO, CRONOMETRO, RASTRILLO Y PALA.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación Dinámica: "Los Trenes de la UDS" (5 min)Organización: Los niños se distribuyen en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"), cada fila ocupando un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño del tren es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora del entrenador (silbato o aplauso), el maquinista debe ejecutar una acción que todo su tren debe imitar de inmediato. Acciones a ejecutar en carrera: Trotar hacia atrás (con cuidado en su carril).Desplazamiento lateral (izquierda y derecha).Tocar el suelo con una mano y seguir corriendo. Saltar con los dos pies juntos sobre las líneas blancas. Rotación: Cada 1 minuto, el maquinista pasa al final de la fila y el segundo niño toma el liderazgo.2. Movilidad Articular Jugada: "El Calentamiento de los Animales" (5 min)Aprovechando el césped interno junto a la pista auxiliar para evitar caídas sobre el gravillo o material sintético, se avanza en distancias cortas (10 metros) imitando movimientos que activan las articulaciones principales: Los Gigantes (Tobillos y Hombros): Caminar en punta de pies con los brazos totalmente estirados hacia el cielo, haciendo círculos grandes con las muñecas y hombros. Las Ranitas (Rodillas y Cadera): Avanzar en posición de cuclillas realizando pequeños saltos hacia adelante, buscando flexión profunda y segura de rodillas. Los Cangrejos (Tronco y Brazos): Caminar apoyando manos y pies en el suelo, con el pecho mirando hacia el cielo. Activa la fuerza de brazos y la flexibilidad de la espalda. Los Caballos (Coordinación y Cadera): Realizar el gesto de "skipping" alto (rodillas al pecho) imitando el galope de un caballo, alternando con taloneo a los glúteos.3. Juego de Reacción: "Vallas y Fosos" (5 min)Organización: Todos los niños caminan o trotan libremente por el espacio delimitado de la pista auxiliar. Desarrollo: El entrenador grita palabras clave asociadas a las pruebas del pentatlón que trabajarán en la fase central. Los niños deben reaccionar e imitar el gesto de forma inmediata en el lugar donde estén;¡VALLA!: Los niños deben dar un salto largo hacia adelante elevando una rodilla, simulando pasar un obstáculo. ¡FOSO!: Deben dar un salto vertical y caer en flexión profunda con pies juntos (posición de ranita en la tierra), manteniendo el equilibrio sin moverse por 3 segundos. ¡VÓRTICE!: Deben simular que toman un implemento del suelo y hacer el gesto explosivo de lanzar por encima del hombro, gritando "¡fuego!".¡VELOCIDAD!: Deben correr a máxima velocidad en su sitio (skipping rápido) durante 5 segundos hasta que el entrenador diga "¡Alto!". Al finalizar esta fase, los niños estarán térmicamente activos, enfocados mentalmente y listos para pasar al circuito de repaso de las 5 pruebas. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES . Repaso de las 5 Pruebas en la Pista Auxiliar (15 min)Organiza un circuito de 5 estaciones aprovechando el espacio lineal de la pista. Los niños rotan cada 2 minutos en grupos pequeños. Estación 1: Velocidad con Vallas Espacio: Carriles de velocidad de la pista auxiliar. Acción: Carrera de 20 metros superando 3 vallas reglamentarias adaptadas a la altura mínima (puestas al revés o con listón de espuma para evitar caídas).Foco: Mantener el ritmo de carrera sin saltar muy alto sobre la valla. Estación 2: Resistencia Formativa Espacio: Curva o recta perimetral de la pista auxiliar. Acción: Trote suave por parejas manteniendo una distancia constante con el compañero (juego del "espejo" aeróbico).Foco: Controlar la respiración y mantener un ritmo uniforme. Estación 3: Salto Largo (Aproximación al foso)Espacio: Zona de césped aledaña o carril de salto sin usar la tabla aún. Acción: Saltos triples consecutivos hacia adelante (pata coja, pata coja, caída en dos pies) sobre el césped. Foco: Aprender a enlazar impulsos consecutivos. Estación 4: Lanzamiento con Vórtice Espacio: Zona interior de césped de la pista auxiliar. Acción: Lanzamientos libres del vórtice buscando el característico "silbido" del implemento en el aire. Foco: Lanzar con el brazo extendido apuntando hacia arriba y adelante (no hacia el suelo).Estación 5: Lanzamiento de Precisión Espacio: Zona de césped o recta de la pista. Acción: Lanzar el vórtice intentando que caiga dentro de un cuadrado delimitado por 4 vallas en el suelo. Foco: Controlar la dirección del implemento mediante la extensión de la muñeca.2. Bloque de Apropiación y Dominio Técnico (25 min)En esta fase nos enfocamos en el uso correcto y seguro del foso de tierra y la técnica del vórtice. Actividad A: Dominio del Salto Largo Real (13 min)Espacio: Pasillo de saltos y foso de tierra de la UDS. Dinámica: Los niños realizan una carrera corta de 5 apoyos (pasos). Deben pisar obligatoriamente la tabla de batida (o una zona de tiza ancha pintada sobre ella para no frustrarlos) y saltar a caer al foso de tierra. Regla de dominio: Para que el salto sea válido en esta fase de apropiación, el niño debe caer con los pies juntos en la tierra y vencer el cuerpo hacia adelante. Si cae apoyando las manos atrás en la tierra, el salto no acumula puntos. Seguridad: Rastrillar la tierra constantemente para que esté blanda. Actividad B: Dominio del Lanzamiento de Jabalina Infantil (12 min)Espacio: Recta de la pista auxiliar apuntando hacia la zona interna de césped. Dinámica: Los niños se ubican detrás de una línea. Realizan una carrera de aproximación de 3 pasos, ejecutan el "paso cruzado" de manera simplificada (pie izquierdo adelante para lanzadores derechos) y lanzan el vórtice lo más lejos posible. Regla de dominio: El implemento debe salir estrictamente por encima de la oreja/hombro. Se evalúa el patrón técnico: si el vórtice sale de lado (como un disco) o por debajo, se corrige el gesto sin importar la distancia lograda.3. Juego de Aplicación: "El Gran Circuito UDS" (5 min)Dinámica: Competencia por equipos en paralelo. El primer niño corre superando 2 vallas, llega a la zona de lanzamiento, realiza un tiro con el vórtice hacia el césped, corre a recuperarlo, y entrega el relevo al compañero. Foco del juego: Transferir los gestos técnicos aprendidos a una situación de velocidad y fatiga controlada. TIEMPO 60 MINUTOS

RETO : ACTIVIDADES LLEVAREMOS LAS MARCAS Y TIEMPO PARA SABER CUALES SE DESTACAN. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-04	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 99	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	ATLETISMO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966685	ANGEL EDUARDO QUINTERO			Asistio
1264876	DILAN JOSUE RIOS			No asistio
1084607970	GABRIEL DE JESUS LEGUIA			Asistio
1031851980	IAN THOMAS MARTINEZ			Asistio
1101211912	MARIA CELESTE PAEZ			Asistio
1141137369	SAYRA CAMILA BAUTISTA			Asistio
1016968668	ZOE SALOME VILLAFANE			No asistio
1014897678	OWEN ANDRES BELTRAN			Asistio
6248058	LIAN GAELE PETIT			Asistio
7956373	DOMINIC HAKING PATIÑO			Asistio
1014314435	VICTORIA ALVAREZ			No asistio
1072677488	WILMER GABRIEL TELLEZ			Asistio
1233698438	LUIS ALEJANDRO GAONA			Asistio
1141137186	JUAN MANUEL GARCIA			No asistio
1145228224	SANTIAGO DAVID ABAD			Asistio
6774052	DERWIN MATHIAS SANCHEZ			Asistio
1104713687	JOHAN ANDREY RIVERA			Asistio
1216977721	ISAIAS JOSE SANCHEZ			Asistio
1141724570	JUAN JOSE MENDOZA			No asistio
1222222609	ELIAN GAELE DIAZ			No asistio
1065859485	JOEL ESTEBAN DABOIN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-02	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	95
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas.

COGNITIVA :
Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.

PSICOSOCIAL :
LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés

LUDICA :
Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.

TEMA :
Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.

SUBTEMAS :
Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.

IMPLEMENTACION :
VALLAS, DECAMETRO, CLACETA DE SALIDA, PALOS DE ESCOBA, CONOS, PLATILLOS, PELOTAS DE TENIS, MARTILLO ADAPTADO, CRONOMETRO, RASTRILLO Y PALA.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Activación Dinámica: "Los Trenes de la UDS" (5 min)Organización: Los niños se distribuyen en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"), cada fila ocupando un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño del tren es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora del entrenador (silbato o aplauso), el maquinista debe ejecutar una acción que todo su tren debe imitar de inmediato. Acciones a ejecutar en carrera: Trotar hacia atrás (con cuidado en su carril).Desplazamiento lateral (izquierda y derecha).Tocar el suelo con una mano y seguir corriendo. Saltar con los dos pies juntos sobre las líneas blancas. Rotación: Cada 1 minuto, el maquinista pasa al final de la fila y el segundo niño toma el liderazgo.2. Movilidad Articular Jugada: "El Calentamiento de los Animales" (5 min)Aprovechando el césped interno junto a la pista auxiliar para evitar caídas sobre el gravillo o material sintético, se avanza en distancias cortas (10 metros) imitando movimientos que activan las articulaciones principales: Los Gigantes (Tobillos y Hombros): Caminar en punta de pies con los brazos totalmente estirados hacia el cielo, haciendo círculos grandes con las muñecas y hombros. Las Ranitas (Rodillas y Cadera): Avanzar en posición de cuclillas realizando pequeños saltos hacia adelante, buscando flexión profunda y segura de rodillas. Los Cangrejos (Tronco y Brazos): Caminar apoyando manos y pies en el suelo, con el pecho mirando hacia el cielo. Activa la fuerza de brazos y la flexibilidad de la espalda. Los Caballos (Coordinación y Cadera): Realizar el gesto de "skipping" alto (rodillas al pecho) imitando el galope de un caballo, alternando con taloneo a los glúteos.3. Juego de Reacción: "Vallas y Fosos" (5 min)Organización: Todos los niños caminan o trotan libremente por el espacio delimitado de la pista auxiliar. Desarrollo: El entrenador grita palabras clave asociadas a las pruebas del pentatlón que trabajarán en la fase central. Los niños deben reaccionar e imitar el gesto de forma inmediata en el lugar donde estén;¡VALLA!: Los niños deben dar un salto largo hacia adelante elevando una rodilla, simulando pasar un obstáculo. ¡FOSO!: Deben dar un salto vertical y caer en flexión profunda con pies juntos (posición de ranita en la tierra), manteniendo el equilibrio sin moverse por 3 segundos. ¡VÓRTICE!: Deben simular que toman un implemento del suelo y hacer el gesto explosivo de lanzar por encima del hombro, gritando "¡fuego!".¡VELOCIDAD!: Deben correr a máxima velocidad en su sitio (skipping rápido) durante 5 segundos hasta que el entrenador diga "¡Alto!". Al finalizar esta fase, los niños estarán térmicamente activos, enfocados mentalmente y listos para pasar al circuito de repaso de las 5 pruebas.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
. Repaso de las 5 Pruebas en la Pista Auxiliar (15 min)Organiza un circuito de 5 estaciones aprovechando el espacio lineal de la pista. Los niños rotan cada 2 minutos en grupos pequeños. Estación 1: Velocidad con Vallas Espacio: Carriles de velocidad de la pista auxiliar. Acción: Carrera de 20 metros superando 3 vallas reglamentarias adaptadas a la altura mínima (puestas al revés o con listón de espuma para evitar caídas).Foco: Mantener el ritmo de carrera sin saltar muy alto sobre la valla. Estación 2: Resistencia Formativa Espacio: Curva o recta perimetral de la pista auxiliar. Acción: Trote suave por parejas manteniendo una distancia constante con el compañero (juego del "espejo" aeróbico).Foco: Controlar la respiración y mantener un ritmo uniforme. Estación 3: Salto Largo (Aproximación al foso)Espacio: Zona de césped aledaña o carril de salto sin usar la tabla aún. Acción: Saltos triples consecutivos hacia adelante (pata coja, pata coja, caída en dos pies) sobre el césped. Foco: Aprender a enlazar impulsos consecutivos. Estación 4: Lanzamiento con Vórtice Espacio: Zona interior de césped de la pista auxiliar. Acción: Lanzamientos libres del vórtice buscando el característico "silbido" del implemento en el aire. Foco: Lanzar con el brazo extendido apuntando hacia arriba y adelante (no hacia el suelo).Estación 5: Lanzamiento de Precisión Espacio: Zona de césped o recta de la pista. Acción: Lanzar el vórtice intentando que caiga dentro de un cuadrado delimitado por 4 vallas en el suelo. Foco: Controlar la dirección del implemento mediante la extensión de la muñeca.2. Bloque de Apropiación y Dominio Técnico (25 min)En esta fase nos enfocamos en el uso correcto y seguro del foso de tierra y la técnica del vórtice. Actividad A: Dominio del Salto Largo Real (13 min)Espacio: Pasillo de saltos y foso de tierra de la UDS. Dinámica: Los niños realizan una carrera corta de 5 apoyos (pasos). Deben pisar obligatoriamente la tabla de batida (o una zona de tiza ancha pintada sobre ella para no frustrarlos) y saltar a caer al foso de tierra. Regla de dominio: Para que el salto sea válido en esta fase de apropiación, el niño debe caer con los pies juntos en la tierra y vencer el cuerpo hacia adelante. Si cae apoyando las manos atrás en la tierra, el salto no acumula puntos. Seguridad: Rastrillar la tierra constantemente para que esté blanda. Actividad B: Dominio del Lanzamiento de Jabalina Infantil (12 min)Espacio: Recta de la pista auxiliar apuntando hacia la zona interna de césped. Dinámica: Los niños se ubican detrás de una línea. Realizan una carrera de aproximación de 3 pasos, ejecutan el "paso cruzado" de manera simplificada (pie izquierdo adelante para lanzadores derechos) y lanzan el vórtice lo más lejos posible. Regla de dominio: El implemento debe salir estrictamente por encima de la oreja/hombro. Se evalúa el patrón técnico: si el vórtice sale de lado (como un disco) o por debajo, se corrige el gesto sin importar la distancia lograda.3. Juego de Aplicación: "El Gran Circuito UDS" (5 min)Dinámica: Competencia por equipos en paralelo. El primer niño corre superando 2 vallas, llega a la zona de lanzamiento, realiza un tiro con el vórtice hacia el césped, corre a recuperarlo, y entrega el relevo al compañero. Foco del juego: Transferir los gestos técnicos aprendidos a una situación de velocidad y fatiga controlada.

TIEMPO
60 MINUTOS

RETO : ACTIVIDADES LLEVAREMOS LAS MARCAS Y TIEMPO PARA SABER CUALES SE DESTACAN. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-02	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 95	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	ATLETISMO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966685	ANGEL EDUARDO QUINTERO			Asistio
1264876	DILAN JOSUE RIOS			No asistio
1084607970	GABRIEL DE JESUS LEGUIA			Asistio
1031851980	IAN THOMAS MARTINEZ			Asistio
1101211912	MARIA CELESTE PAEZ			Asistio
1141137369	SAYRA CAMILA BAUTISTA			Asistio
1016968668	ZOE SALOME VILLAFANE			No asistio
1014897678	OWEN ANDRES BELTRAN			Asistio
6248058	LIAN GAEL PETIT			Asistio
7956373	DOMINIC HAKING PATIÑO			Asistio
1014314435	VICTORIA ALVAREZ			Asistio
1072677488	WILMER GABRIEL TELLEZ			Asistio
1233698438	LUIS ALEJANDRO GAONA			Asistio
1141137186	JUAN MANUEL GARCIA			No asistio
1145228224	SANTIAGO DAVID ABAD			Asistio
6774052	DERWIN MATHIAS SANCHEZ			Asistio
1104713687	JOHAN ANDREY RIVERA			Asistio
1216977721	ISAIAS JOSE SANCHEZ			Asistio
1141724570	JUAN JOSE MENDOZA			No asistio
1222222609	ELIAN GAEL DIAZ			No asistio
1065859485	JOEL ESTEBAN DABOIN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-09	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	101
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
LOUDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : Materiales para la Fase Inicial ("Los trenes de la UDS")1 Silbato o 1 Cronómetro: Para que el entrenador marque las señales sonoras de cambio de acción y controle el tiempo de rotación (1 minuto por maquinista).Líneas de la pista: No requieren material extra, ya que se aprovechan las líneas pintadas y los carriles de la pista auxiliar. Materiales para la Fase Central ("Desafío del Mini-Pentatlón")4 Testigos de relevos (o en su defecto, 4 conos blandos pequeños): Uno para el primer corredor de cada uno de los 4 grupos.4 Conos altos: Para usarlos como postes de giro a los 15 metros en la actividad de velocidad.8 a 12 Aros de psicomotricidad (preferiblemente de colores variados):Una parte se usa para marcar las zonas de caída y puntuación en el salto de longitud. La otra parte se usa como objetivos diana en el suelo para la actividad de lanzamientos.4 a 6 Pelotas de espuma pequeñas o "Vórtices" de atletismo (vortex): Objetos seguros y ligeros para que los niños realicen los lanzamientos por encima del hombro. Tiza o Cinta adhesiva para exteriores (opcional): Útil si necesitas pintar líneas de batida de salto adicionales o delimitar las zonas de lanzamiento de forma más clara.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación dinámica: "Los trenes de la UDS" (5 min)Organización: Grupos en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"). Cada fila ocupa un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora (silbato o aplauso), realiza una acción y todo su tren lo imita de inmediato. Acciones adaptadas a 3º de Primaria: Paso lateral cruzado: Desplazamiento lateral cruzando piernas ("caperucita" de lado).Cambio de ritmo: Pasar de trote suave a sprint corto de 3 segundos dentro del carril. Salto de obstáculos imaginarios: Saltar con un solo pie de forma alterna sobre las líneas. Giro completo: Dar una vuelta de 360 grados en carrera sin detenerse y seguir trotando. Rotación: Cada 1 minuto el maquinista pasa al final. El segundo niño toma el liderazgo. TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: "Cazadores de Relevos" (10 min)Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y la entrega del testigo. Organización: Grupos de 4 alumnos detrás de una línea. El primero de cada fila tiene un testigo (o cono blando).Desarrollo: A la señal, el primer niño corre a máxima velocidad hasta un cono situado a 15 metros, da la vuelta y regresa. Regla de 3º de Primaria: La entrega se hace de forma obligatoria gritando ¡YA! y entregando el testigo por abajo, sin que se caiga. Gana el primer tren que termine. Actividad 2: "Los Cangüros Voladores" (7 min)Objetivo: Iniciación al salto de longitud y coordinación en carrera. Organización: Los mismos grupos frente a una zona con aros o marcas en el suelo a diferentes distancias. Desarrollo: Cada niño realiza una carrera corta de aproximación (5 metros) y debe batir (saltar) con un solo pie justo antes de la línea, buscando caer con los dos pies juntos y flexionando las rodillas dentro de los aros. Puntuación: Cada aro tiene una puntuación (1, 2 o 3 puntos según la distancia). El grupo suma los puntos de todos sus saltadores. Actividad 3: "Lanzadores de Precisión" (8 min)Objetivo: Desarrollar la fuerza útil y la técnica básica de lanzamiento (tipo jabalina/vórtice).Organización: Los niños se colocan detrás de una línea de lanzamiento. A 10 metros hay varios aros de colores o colchonetas verticales como objetivos. Desarrollo: Cada alumno tiene un balón pequeño de espuma o un "vórtice" de plástico. Deben lanzar por encima del hombro (no de lado) intentando que el objeto caiga dentro de los objetivos. Seguridad: Nadie recoge su objeto hasta que todos hayan lanzado y el entrenador dé la señal de "¡Recogida!". TIEMPO 50 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES El Reto: "Salvad las Antorchas Olímpicas "Historia: Los equipos compiten para sumar "puntos de energía" y encender su antorcha. Circuito: Cada niño corre 10 metros, salta sobre los aros y lanza un balón a una diana. Puntuación: Salto: Aro 1 (1 pt), Aro 2 (2 pts), Aro 3 (3 pts).Lanzamiento: Diana acertada (3 pts extra).Regla: El alumno regresa corriendo y entrega el testigo al siguiente compañero. ¿Prefieres que compitan entre equipos o que sumen puntos toda la clase junta para lograr un récord? TIEMPO 20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿Qué la genera? - ¿Cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación? - ¿Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-09	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 101	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	ATLETISMO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966685	ANGEL EDUARDO QUINTERO			No asistio
1264876	DILAN JOSUE RIOS			No asistio
1084607970	GABRIEL DE JESUS LEGUIA			Asistio
1031851980	IAN THOMAS MARTINEZ			No asistio
1101211912	MARIA CELESTE PAEZ			Asistio
1141137369	SAYRA CAMILA BAUTISTA			Asistio
1016968668	ZOE SALOME VILLAFANE			Asistio
1014897678	OWEN ANDRES BELTRAN			Asistio
6248058	LIAN GAELE PETIT			No asistio
7956373	DOMINIC HAKING PATIÑO			Asistio
1014314435	VICTORIA ALVAREZ			No asistio
1072677488	WILMER GABRIEL TELLEZ			No asistio
1233698438	LUIS ALEJANDRO GAONA			Asistio
1141137186	JUAN MANUEL GARCIA			No asistio
1145228224	SANTIAGO DAVID ABAD			No asistio
6774052	DERWIN MATHIAS SANCHEZ			No asistio
1104713687	JOHAN ANDREY RIVERA			Asistio
1216977721	ISAIAS JOSE SANCHEZ			Asistio
682374	Alexson Elioenais Ceballos			Asistio
1014311475	Reyder De Jesus Montilla			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-11	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	105
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
LUDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : Materiales para la Fase Inicial ("Los trenes de la UDS")1 Silbato o 1 Cronómetro: Para que el entrenador marque las señales sonoras de cambio de acción y controle el tiempo de rotación (1 minuto por maquinista).Líneas de la pista: No requieren material extra, ya que se aprovechan las líneas pintadas y los carriles de la pista auxiliar. Materiales para la Fase Central ("Desafío del Mini-Pentatlón")4 Testigos de relevos (o en su defecto, 4 conos blandos pequeños): Uno para el primer corredor de cada uno de los 4 grupos.4 Conos altos: Para usarlos como postes de giro a los 15 metros en la actividad de velocidad.8 a 12 Aros de psicomotricidad (preferiblemente de colores variados):Una parte se usa para marcar las zonas de caída y puntuación en el salto de longitud. La otra parte se usa como objetivos diana en el suelo para la actividad de lanzamientos.4 a 6 Pelotas de espuma pequeñas o "Vórtices" de atletismo (vortex): Objetos seguros y ligeros para que los niños realicen los lanzamientos por encima del hombro. Tiza o Cinta adhesiva para exteriores (opcional): Útil si necesitas pintar líneas de batida de salto adicionales o delimitar las zonas de lanzamiento de forma más clara.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación dinámica: "Los trenes de la UDS" (5 min)Organización: Grupos en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"). Cada fila ocupa un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora (silbato o aplauso), realiza una acción y todo su tren lo imita de inmediato. Acciones adaptadas a 3º de Primaria: Paso lateral cruzado: Desplazamiento lateral cruzando piernas ("caperucita" de lado).Cambio de ritmo: Pasar de trote suave a sprint corto de 3 segundos dentro del carril. Salto de obstáculos imaginarios: Saltar con un solo pie de forma alterna sobre las líneas. Giro completo: Dar una vuelta de 360 grados en carrera sin detenerse y seguir trotando. Rotación: Cada 1 minuto el maquinista pasa al final. El segundo niño toma el liderazgo. TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: "Cazadores de Relevos" (10 min)Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y la entrega del testigo. Organización: Grupos de 4 alumnos detrás de una línea. El primero de cada fila tiene un testigo (o cono blando).Desarrollo: A la señal, el primer niño corre a máxima velocidad hasta un cono situado a 15 metros, da la vuelta y regresa. Regla de 3º de Primaria: La entrega se hace de forma obligatoria gritando ¡YA! y entregando el testigo por abajo, sin que se caiga. Gana el primer tren que termine. Actividad 2: "Los Cangüros Voladores" (7 min)Objetivo: Iniciación al salto de longitud y coordinación en carrera. Organización: Los mismos grupos frente a una zona con aros o marcas en el suelo a diferentes distancias. Desarrollo: Cada niño realiza una carrera corta de aproximación (5 metros) y debe batir (saltar) con un solo pie justo antes de la línea, buscando caer con los dos pies juntos y flexionando las rodillas dentro de los aros. Puntuación: Cada aro tiene una puntuación (1, 2 o 3 puntos según la distancia). El grupo suma los puntos de todos sus saltadores. Actividad 3: "Lanzadores de Precisión" (8 min)Objetivo: Desarrollar la fuerza útil y la técnica básica de lanzamiento (tipo jabalina/vórtice).Organización: Los niños se colocan detrás de una línea de lanzamiento. A 10 metros hay varios aros de colores o colchonetas verticales como objetivos. Desarrollo: Cada alumno tiene un balón pequeño de espuma o un "vórtice" de plástico. Deben lanzar por encima del hombro (no de lado) intentando que el objeto caiga dentro de los objetivos. Seguridad: Nadie recoge su objeto hasta que todos hayan lanzado y el entrenador dé la señal de "¡Recogida!". TIEMPO 50 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES El Reto: "Salvad las Antorchas Olímpicas "Historia: Los equipos compiten para sumar "puntos de energía" y encender su antorcha. Circuito: Cada niño corre 10 metros, salta sobre los aros y lanza un balón a una diana. Puntuación: Salto: Aro 1 (1 pt), Aro 2 (2 pts), Aro 3 (3 pts).Lanzamiento: Diana acertada (3 pts extra).Regla: El alumno regresa corriendo y entrega el testigo al siguiente compañero. ¿Prefieres que compitan entre equipos o que sumen puntos toda la clase junta para lograr un récord? TIEMPO 20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿Qué la genera? - ¿Cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación? - ¿Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-11	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 105	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	ATLETISMO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966685	ANGEL EDUARDO QUINTERO			No asistio
1264876	DILAN JOSUE RIOS			No asistio
1084607970	GABRIEL DE JESUS LEGUIA			Asistio
1031851980	IAN THOMAS MARTINEZ			No asistio
1101211912	MARIA CELESTE PAEZ			Asistio
1141137369	SAYRA CAMILA BAUTISTA			Asistio
1016968668	ZOE SALOME VILLAFANE			Asistio
1014897678	OWEN ANDRES BELTRAN			Asistio
6248058	LIAN GAELE PETIT			Asistio
7956373	DOMINIC HAKING PATIÑO			Asistio
1014314435	VICTORIA ALVAREZ			No asistio
1072677488	WILMER GABRIEL TELLEZ			Asistio
1233698438	LUIS ALEJANDRO GAONA			Asistio
1141137186	JUAN MANUEL GARCIA			Asistio
1145228224	SANTIAGO DAVID ABAD			Asistio
6774052	DERWIN MATHIAS SANCHEZ			Asistio
1104713687	JOHAN ANDREY RIVERA			Asistio
1216977721	ISAIAS JOSE SANCHEZ			Asistio
682374	Alexson Elioenais Ceballos			No asistio
1014311475	Reyder De Jesus Montilla			No asistio
1141724570	JUAN JOSE MENDOZA			No asistio
1222222609	ELIAN GAELE DIAZ			No asistio
1065859485	JOEL ESTEBAN DABOIN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-16	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	107
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro formas básicas del movimiento relacionadas con combinaciones secuenciales.			
COGNITIVA : Identifico la estructura secuencial de los gestos técnicos en dirección a la ejecución del movimiento.			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés			
LUDICA : Relaciono las acciones lúdicas con los conceptos técnicos del Atletismo.			
TEMA : Identificar las generalidades y fundamentos de las carreras. Practicar los ejercicios técnicos de las carreras de velocidad			
SUBTEMAS : Exploro el cuerpo a través de ejercicios técnicos de carrera, zancada, skipping, tijeras, taloneo, caballito, etc. Vivencio los diferentes ejercicios técnicos de la carrera. Carreras de velocidad corta.			
IMPLEMENTACION : CONOS, AROS, SILBATO Y MUSICA ANIMADA.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El juego del semáforo motor: Los niños corren por el espacio libremente. Luz verde: Corren a velocidad normal. Luz amarilla: Caminan haciendo caballitos (coordinación de brazos y rodilla arriba) o tijeras (piernas estiradas al frente).Luz roja: Se detienen congelados en una postura de corredores (un pie adelante y brazos listos). Luego hidratamos para continuar con la fase central. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El Circuito de la Técnica (25 minutos)Aquí los niños vivencian los ejercicios técnicos específicos a través de mini-desafíos lúdicos.Reto 1: El Despertar de las Piernas (10 minutos)Se divide al grupo en hileras. Cada fila avanza realizando un ejercicio hasta un cono situado a 10 metros y regresa trotando suave.El Gigante (Zancada): Dan pasos lo más largos posibles buscando avanzar mucha distancia. El Soldadito de Plomo (Tijeras): Corren con las rodillas rígidas y las piernas estiradas hacia adelante. Las Rodillas Felices (Skipping): Suben las rodillas al pecho lo más rápido posible al ritmo de aplausos. El Escorpión (Taloneo): Corren intentando que los talones toquen los glúteos en cada paso. TIEMPO 40 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES ¡Fuego en los Pies! (15 minutos)Juegos aplicados a la velocidad corta (15 a 20 metros máximo).El Desafío de las Sombras: En parejas, uno corre adelante y el otro lo imita atrás. El de adelante cambia el ritmo (pasa de skipping a taloneo o a velocidad corta) y la "sombra" debe copiarlo al instante. Carreras de Reacción desde el Suelo: Los niños se sientan o se acuestan boca abajo en la línea de salida. A la señal del silbato, deben levantarse lo más rápido posible y correr a máxima velocidad hasta la meta corta (15 metros). Esto enseña la aceleración y la importancia de la fuerza en la zancada inicial. TIEMPO 20 MINUTOS			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Dividido en dos partes así: A: Vuelta a la Calma (15 minutos)Bajar las pulsaciones y reflexionar sobre lo aprendido de forma divertida. El Globo Inflable: Los niños caminan despacio. Inhalan aire subiendo los brazos (se inflan) y exhalan bajando los brazos y aflojando las piernas (se desinflan).Charla de Cierre (Preguntas en círculo);¿Qué dolió más o qué parte del cuerpo sentimos que trabajó más?¿Para qué nos sirven los brazos cuando corremos rápido?¿Cómo se llama el ejercicio donde subimos mucho las rodillas? B:Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION.

TIEMPO

30 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	111
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro formas básicas del movimiento relacionadas con combinaciones secuenciales			
COGNITIVA : Identifico la estructura secuencial de los gestos técnicos en dirección a la ejecución del movimiento			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés			
LUDICA : Relaciono las acciones lúdicas con los conceptos técnicos del Atletismo.			
TEMA : Identificar las generalidades y fundamentos de las carreras. Practicar los ejercicios técnicos de las carreras de velocidad			
SUBTEMAS : Exploro el cuerpo a través de ejercicios técnicos de carrera, zancada, skipping, tijeras, taloneo, caballito, etc. Vivencio los diferentes ejercicios técnicos de la carrera. Carreras de velocidad corta.			
IMPLEMENTACION : CONOS, AROS, SILBATO Y MUSICA ANIMADA.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado lista, traslado pista y comenzamos con el juego del semáforo motor: Los niños corren por el espacio libremente. Luz verde: Corren a velocidad normal. Luz amarilla: Caminan haciendo caballitos (coordinación de brazos y rodilla arriba) o tijeras (piernas estiradas al frente).Luz roja: Se detienen congelados en una postura de corredores (un pie adelante y brazos listos). Luego hidratamos para continuar con la fase central. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El Circuito de la Técnica (25 minutos)Aquí los niños vivencian los ejercicios técnicos específicos a través de mini-desafíos lúdicos.Reto 1: El Despertar de las Piernas (10 minutos)Se divide al grupo en hileras. Cada fila avanza realizando un ejercicio hasta un cono situado a 10 metros y regresa trotando suave.El Gigante (Zancada): Dan pasos lo más largos posibles buscando avanzar mucha distancia. El Soldadito de Plomo (Tijeras): Corren con las rodillas rígidas y las piernas estiradas hacia adelante. Las Rodillas Felices (Skipping): Suben las rodillas al pecho lo más rápido posible al ritmo de aplausos. El Escorpión (Taloneo): Corren intentando que los talones toquen los glúteos en cada paso. TIEMPO 40 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES ¡Fuego en los Pies! (20 minutos)Juegos aplicados a la velocidad corta (15 a 20 metros máximo).El Desafío de las Sombras: En parejas, uno corre adelante y el otro lo imita atrás. El de adelante cambia el ritmo (pasa de skipping a taloneo o a velocidad corta) y la "sombra" debe copiarlo al instante. Carreras de Reacción desde el Suelo: Los niños se sientan o se acuestan boca abajo en la línea de salida. A la señal del silbato, deben levantarse lo más rápido posible y correr a máxima velocidad hasta la meta corta (15 metros). Esto enseña la aceleración y la importancia de la fuerza en la zancada inicial. TIEMPO 20 MINUTOS			

FASE FINAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Dividido en dos partes así: A: Vuelta a la Calma (15 minutos)Bajar las pulsaciones y reflexionar sobre lo aprendido de forma divertida. El Globo Inflable: Los niños caminan despacio. Inhalan aire subiendo los brazos (se inflan) y exhalan bajando los brazos y aflojando las piernas (se desinflan).Charla de Cierre (Preguntas en círculo):¿Qué dolió más o qué parte del cuerpo sentimos que trabajó más?¿Para qué nos sirven los brazos cuando corremos rápido?¿Cómo se llama el ejercicio donde subimos mucho las rodillas? B:Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 30 MINUTOS Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-02	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	96
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado.
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
LUDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : VALLAS, DECAMETRO, CLACETA DE SALIDA, PALOS DE ESCOBA, CONOS, PLATILLOS, PELOTAS DE TENIS, MARTILLO ADAPTADO, CRONOMETRO, RASTRILLO Y PALA.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación Dinámica: "Los Trenes de la UDS" (5 min)Organización: Los niños se distribuyen en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"), cada fila ocupando un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño del tren es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora del entrenador (silbato o aplauso), el maquinista debe ejecutar una acción que todo su tren debe imitar de inmediato. Acciones a ejecutar en carrera: Trotar hacia atrás (con cuidado en su carril).Desplazamiento lateral (izquierda y derecha).Tocar el suelo con una mano y seguir corriendo. Saltar con los dos pies juntos sobre las líneas blancas. Rotación: Cada 1 minuto, el maquinista pasa al final de la fila y el segundo niño toma el liderazgo.2. Movilidad Articular Jugada: "El Calentamiento de los Animales" (5 min)Aprovechando el césped interno junto a la pista auxiliar para evitar caídas sobre el gravillo o material sintético, se avanza en distancias cortas (10 metros) imitando movimientos que activan las articulaciones principales: Los Gigantes (Tobillos y Hombros): Caminar en punta de pies con los brazos totalmente estirados hacia el cielo, haciendo círculos grandes con las muñecas y hombros. Las Ranitas (Rodillas y Cadera): Avanzar en posición de cuclillas realizando pequeños saltos hacia adelante, buscando flexión profunda y segura de rodillas. Los Cangrejos (Tronco y Brazos): Caminar apoyando manos y pies en el suelo, con el pecho mirando hacia el cielo. Activa la fuerza de brazos y la flexibilidad de la espalda. Los Caballos (Coordinación y Cadera): Realizar el gesto de "skipping" alto (rodillas al pecho) imitando el galope de un caballo, alternando con taloneo a los glúteos.3. Juego de Reacción: "Vallas y Fosos" (5 min)Organización: Todos los niños caminan o trotan libremente por el espacio delimitado de la pista auxiliar. Desarrollo: El entrenador grita palabras clave asociadas a las pruebas del pentatlón que trabajarán en la fase central. Los niños deben reaccionar e imitar el gesto de forma inmediata en el lugar donde estén;¡VALLA!: Los niños deben dar un salto largo hacia adelante elevando una rodilla, simulando pasar un obstáculo. ¡FOSO!: Deben dar un salto vertical y caer en flexión profunda con pies juntos (posición de ranita en la tierra), manteniendo el equilibrio sin moverse por 3 segundos. ¡VÓRTICE!: Deben simular que toman un implemento del suelo y hacer el gesto explosivo de lanzar por encima del hombro, gritando "¡fuego!".¡VELOCIDAD!: Deben correr a máxima velocidad en su sitio (skipping rápido) durante 5 segundos hasta que el entrenador diga "¡Alto!". Al finalizar esta fase, los niños estarán térmicamente activos, enfocados mentalmente y listos para pasar al circuito de repaso de las 5 pruebas. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES . Repaso de las 5 Pruebas en la Pista Auxiliar (15 min)Organiza un circuito de 5 estaciones aprovechando el espacio lineal de la pista. Los niños rotan cada 2 minutos en grupos pequeños. Estación 1: Velocidad con Vallas Espacio: Carriles de velocidad de la pista auxiliar. Acción: Carrera de 20 metros superando 3 vallas reglamentarias adaptadas a la altura mínima (puestas al revés o con listón de espuma para evitar caídas).Foco: Mantener el ritmo de carrera sin saltar muy alto sobre la valla. Estación 2: Resistencia Formativa Espacio: Curva o recta perimetral de la pista auxiliar. Acción: Trote suave por parejas manteniendo una distancia constante con el compañero (juego del "espejo" aeróbico).Foco: Controlar la respiración y mantener un ritmo uniforme. Estación 3: Salto Largo (Aproximación al foso)Espacio: Zona de césped aledaña o carril de salto sin usar la tabla aún. Acción: Saltos triples consecutivos hacia adelante (pata coja, pata coja, caída en dos pies) sobre el césped. Foco: Aprender a enlazar impulsos consecutivos. Estación 4: Lanzamiento con Vórtice Espacio: Zona interior de césped de la pista auxiliar. Acción: Lanzamientos libres del vórtice buscando el característico "silbido" del implemento en el aire. Foco: Lanzar con el brazo extendido apuntando hacia arriba y adelante (no hacia el suelo).Estación 5: Lanzamiento de Precisión Espacio: Zona de césped o recta de la pista. Acción: Lanzar el vórtice intentando que caiga dentro de un cuadrado delimitado por 4 vallas en el suelo. Foco: Controlar la dirección del implemento mediante la extensión de la muñeca.2. Bloque de Apropiación y Dominio Técnico (25 min)En esta fase nos enfocamos en el uso correcto y seguro del foso de tierra y la técnica del vórtice. Actividad A: Dominio del Salto Largo Real (13 min)Espacio: Pasillo de saltos y foso de tierra de la UDS. Dinámica: Los niños realizan una carrera corta de 5 apoyos (pasos). Deben pisar obligatoriamente la tabla de batida (o una zona de tiza ancha pintada sobre ella para no frustrarlos) y saltar a caer al foso de tierra. Regla de dominio: Para que el salto sea válido en esta fase de apropiación, el niño debe caer con los pies juntos en la tierra y vencer el cuerpo hacia adelante. Si cae apoyando las manos atrás en la tierra, el salto no acumula puntos. Seguridad: Rastrillar la tierra constantemente para que esté blanda. Actividad B: Dominio del Lanzamiento de Jabalina Infantil (12 min)Espacio: Recta de la pista auxiliar apuntando hacia la zona interna de césped. Dinámica: Los niños se ubican detrás de una línea. Realizan una carrera de aproximación de 3 pasos, ejecutan el "paso cruzado" de manera simplificada (pie izquierdo adelante para lanzadores derechos) y lanzan el vórtice lo más lejos posible. Regla de dominio: El implemento debe salir estrictamente por encima de la oreja/hombro. Se evalúa el patrón técnico: si el vórtice sale de lado (como un disco) o por debajo, se corrige el gesto sin importar la distancia lograda.3. Juego de Aplicación: "El Gran Circuito UDS" (5 min)Dinámica: Competencia por equipos en paralelo. El primer niño corre superando 2 vallas, llega a la zona de lanzamiento, realiza un tiro con el vórtice hacia el césped, corre a recuperarlo, y entrega el relevo al compañero. Foco del juego: Transferir los gestos técnicos aprendidos a una situación de velocidad y fatiga controlada. TIEMPO 60 MINUTOS

RETO : ACTIVIDADES LLEVAREMOS LAS MARCAS Y TIEMPO PARA SABER CUALES SE DESTACAN. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-02	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 96	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	ATLETISMO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141137854	RAFAEL MATHIAS RODRIGUEZ			Asistio
1222218093	DANNA MARIANA RAMOS			Asistio
1014311263	MARIA PAULA DÍAZ			Asistio
1145227485	ESTEFANIA VALENTINA NOGUERA			Asistio
1222219398	DAVID MATIAS MEJIA			Asistio
1016966600	ANGELO CAICEDO			Asistio
1222218655	ANGEL MATIAS CHAVES			Asistio
1016967647	JOEL ALEXANDER AREVALO			Asistio
1016967710	DYLAN MARTINEZ			No asistio
1016967863	LUCIANA ANDREA OBESO			No asistio
1093313036	MATIAS LEONARDO MOSQUERA			Asistio
1021401320	ERIK SANTIAGO RUIZ			Asistio
1031852661	ANTONELLA GUERRERO			Asistio
1222222914	DANNA SALOME MORA			No asistio
1222223910	SERGIO ALEJANDRO PRIETO			No asistio
1141138646	PAULA MARIANA MOTAVITA			Asistio
1016968244	ABBY ISABELLA TAPIAS			Asistio
1032509863	MARIA ALEJANDRA SUAREZ			Asistio
1016967270	LUCIANA VALENTINA SUANCHA			Asistio
1043851916	SAMUEL DAVID CANTILLO			Asistio
6718057	NAYLA SARAI HIDALGO			Asistio
1145229066	DOMINIC ALEJANDRO MAZUERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-04	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	100
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
LUDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : VALLAS, DECAMETRO, CLACETA DE SALIDA, PALOS DE ESCOBA, CONOS, PLATILLOS, PELOTAS DE TENIS, MARTILLO ADAPTADO, CRONOMETRO, RASTRILLO Y PALA
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación Dinámica: "Los Trenes de la UDS" (5 min)Organización: Los niños se distribuyen en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"), cada fila ocupando un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño del tren es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora del entrenador (silbato o aplauso), el maquinista debe ejecutar una acción que todo su tren debe imitar de inmediato. Acciones a ejecutar en carrera: Trotar hacia atrás (con cuidado en su carril).Desplazamiento lateral (izquierda y derecha).Tocar el suelo con una mano y seguir corriendo. Saltar con los dos pies juntos sobre las líneas blancas. Rotación: Cada 1 minuto, el maquinista pasa al final de la fila y el segundo niño toma el liderazgo.2. Movilidad Articular Jugada: "El Calentamiento de los Animales" (5 min)Aprovechando el césped interno junto a la pista auxiliar para evitar caídas sobre el gravillo o material sintético, se avanza en distancias cortas (10 metros) imitando movimientos que activan las articulaciones principales: Los Gigantes (Tobillos y Hombros): Caminar en punta de pies con los brazos totalmente estirados hacia el cielo, haciendo círculos grandes con las muñecas y hombros. Las Ranitas (Rodillas y Cadera): Avanzar en posición de cuclillas realizando pequeños saltos hacia adelante, buscando flexión profunda y segura de rodillas. Los Cangrejos (Tronco y Brazos): Caminar apoyando manos y pies en el suelo, con el pecho mirando hacia el cielo. Activa la fuerza de brazos y la flexibilidad de la espalda. Los Caballos (Coordinación y Cadera): Realizar el gesto de "skipping" alto (rodillas al pecho) imitando el galope de un caballo, alternando con taloneo a los glúteos.3. Juego de Reacción: "Vallas y Fosos" (5 min)Organización: Todos los niños caminan o trotan libremente por el espacio delimitado de la pista auxiliar. Desarrollo: El entrenador grita palabras clave asociadas a las pruebas del pentatlón que trabajarán en la fase central. Los niños deben reaccionar e imitar el gesto de forma inmediata en el lugar donde estén;¡VALLA!: Los niños deben dar un salto largo hacia adelante elevando una rodilla, simulando pasar un obstáculo. ¡FOSO!: Deben dar un salto vertical y caer en flexión profunda con pies juntos (posición de ranita en la tierra), manteniendo el equilibrio sin moverse por 3 segundos. ¡VÓRTICE!: Deben simular que toman un implemento del suelo y hacer el gesto explosivo de lanzar por encima del hombro, gritando "¡fuego!".¡VELOCIDAD!: Deben correr a máxima velocidad en su sitio (skipping rápido) durante 5 segundos hasta que el entrenador diga "¡Alto!". Al finalizar esta fase, los niños estarán térmicamente activos, enfocados mentalmente y listos para pasar al circuito de repaso de las 5 pruebas. TIEMPO 20 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES . Repaso de las 5 Pruebas en la Pista Auxiliar (15 min)Organiza un circuito de 5 estaciones aprovechando el espacio lineal de la pista. Los niños rotan cada 2 minutos en grupos pequeños. Estación 1: Velocidad con Vallas Espacio: Carriles de velocidad de la pista auxiliar. Acción: Carrera de 20 metros superando 3 vallas reglamentarias adaptadas a la altura mínima (puestas al revés o con listón de espuma para evitar caídas).Foco: Mantener el ritmo de carrera sin saltar muy alto sobre la valla. Estación 2: Resistencia Formativa Espacio: Curva o recta perimetral de la pista auxiliar. Acción: Trote suave por parejas manteniendo una distancia constante con el compañero (juego del "espejo" aeróbico).Foco: Controlar la respiración y mantener un ritmo uniforme. Estación 3: Salto Largo (Aproximación al foso)Espacio: Zona de césped aledaña o carril de salto sin usar la tabla aún. Acción: Saltos triples consecutivos hacia adelante (pata coja, pata coja, caída en dos pies) sobre el césped. Foco: Aprender a enlazar impulsos consecutivos. Estación 4: Lanzamiento con Vórtice Espacio: Zona interior de césped de la pista auxiliar. Acción: Lanzamientos libres del vórtice buscando el característico "silbido" del implemento en el aire. Foco: Lanzar con el brazo extendido apuntando hacia arriba y adelante (no hacia el suelo).Estación 5: Lanzamiento de Precisión Espacio: Zona de césped o recta de la pista. Acción: Lanzar el vórtice intentando que caiga dentro de un cuadrado delimitado por 4 vallas en el suelo. Foco: Controlar la dirección del implemento mediante la extensión de la muñeca.2. Bloque de Apropiación y Dominio Técnico (25 min)En esta fase nos enfocamos en el uso correcto y seguro del foso de tierra y la técnica del vórtice. Actividad A: Dominio del Salto Largo Real (13 min)Espacio: Pasillo de saltos y foso de tierra de la UDS. Dinámica: Los niños realizan una carrera corta de 5 apoyos (pasos). Deben pisar obligatoriamente la tabla de batida (o una zona de tiza ancha pintada sobre ella para no frustrarlos) y saltar a caer al foso de tierra. Regla de dominio: Para que el salto sea válido en esta fase de apropiación, el niño debe caer con los pies juntos en la tierra y vencer el cuerpo hacia adelante. Si cae apoyando las manos atrás en la tierra, el salto no acumula puntos. Seguridad: Rastrillar la tierra constantemente para que esté blanda. Actividad B: Dominio del Lanzamiento de Jabalina Infantil (12 min)Espacio: Recta de la pista auxiliar apuntando hacia la zona interna de césped. Dinámica: Los niños se ubican detrás de una línea. Realizan una carrera de aproximación de 3 pasos, ejecutan el "paso cruzado" de manera simplificada (pie izquierdo adelante para lanzadores derechos) y lanzan el vórtice lo más lejos posible. Regla de dominio: El implemento debe salir estrictamente por encima de la oreja/hombro. Se evalúa el patrón técnico: si el vórtice sale de lado (como un disco) o por debajo, se corrige el gesto sin importar la distancia lograda.3. Juego de Aplicación: "El Gran Circuito UDS" (5 min)Dinámica: Competencia por equipos en paralelo. El primer niño corre superando 2 vallas, llega a la zona de lanzamiento, realiza un tiro con el vórtice hacia el césped, corre a recuperarlo, y entrega el relevo al compañero. Foco del juego: Transferir los gestos técnicos aprendidos a una situación de velocidad y fatiga controlada. TIEMPO 60 MINUTOS

RETO : ACTIVIDADES LLEVAREMOS LAS MARCAS Y TIEMPO PARA SABER CUALES SE DESTACAN TIEMPO 20 MINUTOS
FASE FINAL : ACTIVIDADES Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 20 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-04	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 100	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	ATLETISMO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141137854	RAFAEL MATHIAS RODRIGUEZ			Asistio
1222218093	DANNA MARIANA RAMOS			Asistio
1014311263	MARIA PAULA DÍAZ			Asistio
1145227485	ESTEFANIA VALENTINA NOGUERA			Asistio
1222219398	DAVID MATIAS MEJIA			Asistio
1016966600	ANGELO CAICEDO			No asistio
1222218655	ANGEL MATIAS CHAVES			Asistio
1016967647	JOEL ALEXANDER AREVALO			Asistio
1016967710	DYLAN MARTINEZ			Asistio
1016967863	LUCIANA ANDREA OBESO			No asistio
1093313036	MATIAS LEONARDO MOSQUERA			Asistio
1021401320	ERIK SANTIAGO RUIZ			Asistio
1031852661	ANTONELLA GUERRERO			Asistio
1222222914	DANNA SALOME MORA			Asistio
1222223910	SERGIO ALEJANDRO PRIETO			No asistio
1141138646	PAULA MARIANA MOTAVITA			Asistio
1016968244	ABBY ISABELLA TAPIAS			Asistio
1032509863	MARIA ALEJANDRA SUAREZ			Asistio
1016967270	LUCIANA VALENTINA SUANCHA			Asistio
1043851916	SAMUEL DAVID CANTILLO			Asistio
6718057	NAYLA SARAI HIDALGO			No asistio
1145229066	DOMINIC ALEJANDRO MAZUERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-09	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	102
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
UDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : Materiales para la Fase Inicial ("Los trenes de la UDS")1 Silbato o 1 Cronómetro: Para que el entrenador marque las señales sonoras de cambio de acción y controle el tiempo de rotación (1 minuto por maquinista).Líneas de la pista: No requieren material extra, ya que se aprovechan las líneas pintadas y los carriles de la pista auxiliar. Materiales para la Fase Central ("Desafío del Mini-Pentatlón")4 Testigos de relevos (o en su defecto, 4 conos blandos pequeños): Uno para el primer corredor de cada uno de los 4 grupos.4 Conos altos: Para usarlos como postes de giro a los 15 metros en la actividad de velocidad.8 a 12 Aros de psicomotricidad (preferiblemente de colores variados):Una parte se usa para marcar las zonas de caída y puntuación en el salto de longitud. La otra parte se usa como objetivos diana en el suelo para la actividad de lanzamientos.4 a 6 Pelotas de espuma pequeñas o "Vórtices" de atletismo (vortex): Objetos seguros y ligeros para que los niños realicen los lanzamientos por encima del hombro. Tiza o Cinta adhesiva para exteriores (opcional): Útil si necesitas pintar líneas de batida de salto adicionales o delimitar las zonas de lanzamiento de forma más clara.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación dinámica: "Los trenes de la UDS" (5 min)Organización: Grupos en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"). Cada fila ocupa un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora (silbato o aplauso), realiza una acción y todo su tren lo imita de inmediato. Acciones adaptadas a 3º de Primaria: Paso lateral cruzado: Desplazamiento lateral cruzando piernas ("caperucita" de lado).Cambio de ritmo: Pasar de trote suave a sprint corto de 3 segundos dentro del carril. Salto de obstáculos imaginarios: Saltar con un solo pie de forma alterna sobre las líneas. Giro completo: Dar una vuelta de 360 grados en carrera sin detenerse y seguir trotando. Rotación: Cada 1 minuto el maquinista pasa al final. El segundo niño toma el liderazgo. TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: "Cazadores de Relevos" (10 min)Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y la entrega del testigo. Organización: Grupos de 4 alumnos detrás de una línea. El primero de cada fila tiene un testigo (o cono blando).Desarrollo: A la señal, el primer niño corre a máxima velocidad hasta un cono situado a 15 metros, da la vuelta y regresa. Regla de 3º de Primaria: La entrega se hace de forma obligatoria gritando ¡YA! y entregando el testigo por abajo, sin que se caiga. Gana el primer tren que termine. Actividad 2: "Los Canguros Voladores" (7 min)Objetivo: Iniciación al salto de longitud y coordinación en carrera. Organización: Los mismos grupos frente a una zona con aros o marcas en el suelo a diferentes distancias. Desarrollo: Cada niño realiza una carrera corta de aproximación (5 metros) y debe batir (saltar) con un solo pie justo antes de la línea, buscando caer con los dos pies juntos y flexionando las rodillas dentro de los aros. Puntuación: Cada aro tiene una puntuación (1, 2 o 3 puntos según la distancia). El grupo suma los puntos de todos sus saltadores. Actividad 3: "Lanzadores de Precisión" (8 min)Objetivo: Desarrollar la fuerza útil y la técnica básica de lanzamiento (tipo jabalina/vórtice).Organización: Los niños se colocan detrás de una línea de lanzamiento. A 10 metros hay varios aros de colores o colchonetas verticales como objetivos. Desarrollo: Cada alumno tiene un balón pequeño de espuma o un "vórtice" de plástico. Deben lanzar por encima del hombro (no de lado) intentando que el objeto caiga dentro de los objetivos. Seguridad: Nadie recoge su objeto hasta que todos hayan lanzado y el entrenador dé la señal de "¡Recogida!". TIEMPO 50 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES El Reto: "Salvad las Antorchas Olímpicas "Historia: Los equipos compiten para sumar "puntos de energía" y encender su antorcha. Circuito: Cada niño corre 10 metros, salta sobre los aros y lanza un balón a una diana. Puntuación: Salto: Aro 1 (1 pt), Aro 2 (2 pts), Aro 3 (3 pts).Lanzamiento: Diana acertada (3 pts extra).Regla: El alumno regresa corriendo y entrega el testigo al siguiente compañero. ¿Prefieres que compitan entre equipos o que sumen puntos toda la clase junta para lograr un récord? TIEMPO 20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACION - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-09	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 102	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	ATLETISMO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141137854	RAFAEL MATHIAS RODRIGUEZ			No asistio
1222218093	DANNA MARIANA RAMOS			Asistio
1014311263	MARIA PAULA DÍAZ			Asistio
1145227485	ESTEFANIA VALENTINA NOGUERA			Asistio
1222219398	DAVID MATIAS MEJIA			Asistio
1016966600	ANGELO CAICEDO			No asistio
1222218655	ANGEL MATIAS CHAVES			Asistio
1016967647	JOEL ALEXANDER AREVALO			No asistio
1016967710	DYLAN MARTINEZ			No asistio
1016967863	LUCIANA ANDREA OBESO			No asistio
1093313036	MATIAS LEONARDO MOSQUERA			Asistio
1021401320	ERIK SANTIAGO RUIZ			Asistio
1031852661	ANTONELLA GUERRERO			No asistio
1222222914	DANNA SALOME MORA			No asistio
1222223910	SERGIO ALEJANDRO PRIETO			No asistio
1141138646	PAULA MARIANA MOTAVITA			No asistio
1016968244	ABBY ISABELLA TAPIAS			Asistio
1032509863	MARIA ALEJANDRA SUAREZ			Asistio
1016967270	LUCIANA VALENTINA SUANCHA			No asistio
1043851916	SAMUEL DAVID CANTILLO			Asistio
6718057	NAYLA SARAI HIDALGO			Asistio
1145229066	DOMINIC ALEJANDRO MAZUERA			Asistio
1090151322	Alejandro Naicipa			No asistio
1042686622	Yoel Ignacio Palacio			No asistio
1075690441	Samuel Mathias Vasquez			No asistio
1013372495	Leah Grace Guedez			No asistio
1099966461	Moises Aaron Carpio			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-11	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	106
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Aplico los fundamentos básicos del movimiento en la realización de diversas prácticas atléticas
COGNITIVA : Determino como las emociones afectan mi cuerpo cuando estoy alegre, triste, deprimido, decaído u ofuscado
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés
UDICA : Entiendo sobre el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con los compañeros.
TEMA : Relacionar las pruebas combinadas. Identificar las generalidades, fundamentos y práctica de las pruebas combinadas del atletismo.
SUBTEMAS : Relaciono la ciencia con los fundamentos de las pruebas combinadas. Desarrollo los gestos técnicos a partir de lo lúdico, por medio de juegos predeportivos con incidencia en las pruebas múltiples.
IMPLEMENTACION : Materiales para la Fase Inicial ("Los trenes de la UDS")1 Silbato o 1 Cronómetro: Para que el entrenador marque las señales sonoras de cambio de acción y controle el tiempo de rotación (1 minuto por maquinista).Líneas de la pista: No requieren material extra, ya que se aprovechan las líneas pintadas y los carriles de la pista auxiliar. Materiales para la Fase Central ("Desafío del Mini-Pentatlón")4 Testigos de relevos (o en su defecto, 4 conos blandos pequeños): Uno para el primer corredor de cada uno de los 4 grupos.4 Conos altos: Para usarlos como postes de giro a los 15 metros en la actividad de velocidad.8 a 12 Aros de psicomotricidad (preferiblemente de colores variados):Una parte se usa para marcar las zonas de caída y puntuación en el salto de longitud. La otra parte se usa como objetivos diana en el suelo para la actividad de lanzamientos.4 a 6 Pelotas de espuma pequeñas o "Vórtices" de atletismo (vortex): Objetos seguros y ligeros para que los niños realicen los lanzamientos por encima del hombro. Tiza o Cinta adhesiva para exteriores (opcional): Útil si necesitas pintar líneas de batida de salto adicionales o delimitar las zonas de lanzamiento de forma más clara.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1. Activación dinámica: "Los trenes de la UDS" (5 min)Organización: Grupos en filas de 4 o 5 alumnos (un "tren"). Cada fila ocupa un carril de la pista auxiliar. Desarrollo: El primer niño es el "maquinista" y avanza trotando suavemente. A la señal sonora (silbato o aplauso), realiza una acción y todo su tren lo imita de inmediato. Acciones adaptadas a 3º de Primaria: Paso lateral cruzado: Desplazamiento lateral cruzando piernas ("caperucita" de lado).Cambio de ritmo: Pasar de trote suave a sprint corto de 3 segundos dentro del carril. Salto de obstáculos imaginarios: Saltar con un solo pie de forma alterna sobre las líneas. Giro completo: Dar una vuelta de 360 grados en carrera sin detenerse y seguir trotando. Rotación: Cada 1 minuto el maquinista pasa al final. El segundo niño toma el liderazgo. TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Actividad 1: "Cazadores de Relevos" (10 min)Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción y la entrega del testigo. Organización: Grupos de 4 alumnos detrás de una línea. El primero de cada fila tiene un testigo (o cono blando).Desarrollo: A la señal, el primer niño corre a máxima velocidad hasta un cono situado a 15 metros, da la vuelta y regresa. Regla de 3º de Primaria: La entrega se hace de forma obligatoria gritando ¡YA! y entregando el testigo por abajo, sin que se caiga. Gana el primer tren que termine. Actividad 2: "Los Canguros Voladores" (7 min)Objetivo: Iniciación al salto de longitud y coordinación en carrera. Organización: Los mismos grupos frente a una zona con aros o marcas en el suelo a diferentes distancias. Desarrollo: Cada niño realiza una carrera corta de aproximación (5 metros) y debe batir (saltar) con un solo pie justo antes de la línea, buscando caer con los dos pies juntos y flexionando las rodillas dentro de los aros. Puntuación: Cada aro tiene una puntuación (1, 2 o 3 puntos según la distancia). El grupo suma los puntos de todos sus saltadores. Actividad 3: "Lanzadores de Precisión" (8 min)Objetivo: Desarrollar la fuerza útil y la técnica básica de lanzamiento (tipo jabalina/vórtice).Organización: Los niños se colocan detrás de una línea de lanzamiento. A 10 metros hay varios aros de colores o colchonetas verticales como objetivos. Desarrollo: Cada alumno tiene un balón pequeño de espuma o un "vórtice" de plástico. Deben lanzar por encima del hombro (no de lado) intentando que el objeto caiga dentro de los objetivos. Seguridad: Nadie recoge su objeto hasta que todos hayan lanzado y el entrenador dé la señal de "¡Recogida!" TIEMPO 30 MINUTOS
RETO : ACTIVIDADES El Reto: "Salvad las Antorchas Olímpicas "Historia: Los equipos compiten para sumar "puntos de energía" y encender su antorcha. Circuito: Cada niño corre 10 metros, salta sobre los aros y lanza un balón a una diana. Puntuación: Salto: Aro 1 (1 pt), Aro 2 (2 pts), Aro 3 (3 pts).Lanzamiento: Diana acertada (3 pts extra).Regla: El alumno regresa corriendo y entrega el testigo al siguiente compañero. ¿Prefieres que compitan entre equipos o que sumen puntos toda la clase junta para lograr un récord? TIEMPO 20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿Qué la genera? - ¿Cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación? - ¿Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. BACHUE			Nombre Instructor: Alfonso Sandoval Brochero	
2. Fecha:	2026-06-11	5. Centro de Interes ATLETISMO	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 106	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	ATLETISMO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141137854	RAFAEL MATHIAS RODRIGUEZ			Asistio
1222218093	DANNA MARIANA RAMOS			Asistio
1014311263	MARIA PAULA DÍAZ			No asistio
1145227485	ESTEFANIA VALENTINA NOGUERA			Asistio
1222219398	DAVID MATIAS MEJIA			Asistio
1016966600	ANGELO CAICEDO			Asistio
1222218655	ANGEL MATIAS CHAVES			Asistio
1016967647	JOEL ALEXANDER AREVALO			No asistio
1016967710	DYLAN MARTINEZ			No asistio
1016967863	LUCIANA ANDREA OBESO			No asistio
1093313036	MATIAS LEONARDO MOSQUERA			Asistio
1021401320	ERIK SANTIAGO RUIZ			Asistio
1031852661	ANTONELLA GUERRERO			Asistio
1222222914	DANNA SALOME MORA			No asistio
1141138646	PAULA MARIANA MOTAVITA			Asistio
1016968244	ABBY ISABELLA TAPIAS			Asistio
1032509863	MARIA ALEJANDRA SUAREZ			Asistio
1016967270	LUCIANA VALENTINA SUANCHA			Asistio
1043851916	SAMUEL DAVID CANTILLO			No asistio
6718057	NAYLA SARAI HIDALGO			No asistio
1145229066	DOMINIC ALEJANDRO MAZUERA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-16	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	108
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro formas básicas del movimiento relacionadas con combinaciones secuenciales.			
COGNITIVA : Identifico la estructura secuencial de los gestos técnicos en dirección a la ejecución del movimiento.			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés			
LUDICA : Relaciono las acciones lúdicas con los conceptos técnicos del Atletismo.			
TEMA : Identificar las generalidades y fundamentos de las carreras. Practicar los ejercicios técnicos de las carreras de velocidad			
SUBTEMAS : Exploro el cuerpo a través de ejercicios técnicos de carrera, zancada, skipping, tijeras, taloneo, caballito, etc. Vivencio los diferentes ejercicios técnicos de la carrera. Carreras de velocidad corta.			
IMPLEMENTACION : CONOS, AROS, SILBATO Y MUSICA ANIMADA.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El juego del semáforo motor: Los niños corren por el espacio libremente. Luz verde: Corren a velocidad normal. Luz amarilla: Caminan haciendo caballitos (coordinación de brazos y rodilla arriba) o tijeras (piernas estiradas al frente).Luz roja: Se detienen congelados en una postura de corredores (un pie adelante y brazos listos). Luego hidratamos para continuar con la fase central. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El Circuito de la Técnica (25 minutos)Aquí los niños vivencian los ejercicios técnicos específicos a través de mini-desafíos lúdicos.Reto 1: El Despertar de las Piernas (10 minutos)Se divide al grupo en hileras. Cada fila avanza realizando un ejercicio hasta un cono situado a 10 metros y regresa trotando suave.El Gigante (Zancada): Dan pasos lo más largos posibles buscando avanzar mucha distancia. El Soldadito de Plomo (Tijeras): Corren con las rodillas rígidas y las piernas estiradas hacia adelante. Las Rodillas Felices (Skipping): Suben las rodillas al pecho lo más rápido posible al ritmo de aplausos. El Escorpión (Taloneo): Corren intentando que los talones toquen los glúteos en cada paso. TIEMPO 40 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES ¡Fuego en los Pies! (15 minutos)Juegos aplicados a la velocidad corta (15 a 20 metros máximo).El Desafío de las Sombras: En parejas, uno corre adelante y el otro lo imita atrás. El de adelante cambia el ritmo (pasa de skipping a taloneo o a velocidad corta) y la "sombra" debe copiarlo al instante. Carreras de Reacción desde el Suelo: Los niños se sientan o se acuestan boca abajo en la línea de salida. A la señal del silbato, deben levantarse lo más rápido posible y correr a máxima velocidad hasta la meta corta (15 metros). Esto enseña la aceleración y la importancia de la fuerza en la zancada inicial. TIEMPO 20 MINUTOS			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Dividido en dos partes así: A: Vuelta a la Calma (15 minutos)Bajar las pulsaciones y reflexionar sobre lo aprendido de forma divertida. El Globo Inflable: Los niños caminan despacio. Inhalan aire subiendo los brazos (se inflan) y exhalan bajando los brazos y aflojando las piernas (se desinflan).Charla de Cierre (Preguntas en círculo);¿Qué dolió más o qué parte del cuerpo sentimos que trabajó más?¿Para qué nos sirven los brazos cuando corremos rápido?¿Cómo se llama el ejercicio donde subimos mucho las rodillas? B:Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION.

TIEMPO

30 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (BACHUE)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alfonso Sandoval Brochero
3. FECHA:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	ATLETISMO	6. N° DE SESIÓN:	112
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro formas básicas del movimiento relacionadas con combinaciones secuenciales			
COGNITIVA : Identifico la estructura secuencial de los gestos técnicos en dirección a la ejecución del movimiento			
PSICOSOCIAL : LA MOTIVACIÓN: Qué es y cómo se puede mantener la motivación a través del juego, el deporte y la recreación dentro del centro de interés			
UDICA : Relaciono las acciones lúdicas con los conceptos técnicos del Atletismo.			
TEMA : Identificar las generalidades y fundamentos de las carreras. Practicar los ejercicios técnicos de las carreras de velocidad			
SUBTEMAS : Exploro el cuerpo a través de ejercicios técnicos de carrera, zancada, skipping, tijeras, taloneo, caballito, etc. Vivencio los diferentes ejercicios técnicos de la carrera. Carreras de velocidad corta.			
IMPLEMENTACION : CONOS, AROS, SILBATO Y MUSICA ANIMADA.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado lista, traslado pista y comenzamos con el juego del semáforo motor: Los niños corren por el espacio libremente. Luz verde: Corren a velocidad normal. Luz amarilla: Caminan haciendo caballitos (coordinación de brazos y rodilla arriba) o tijeras (piernas estiradas al frente).Luz roja: Se detienen congelados en una postura de corredores (un pie adelante y brazos listos). Luego hidratamos para continuar con la fase central. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES El Circuito de la Técnica (25 minutos)Aquí los niños vivencian los ejercicios técnicos específicos a través de mini-desafíos lúdicos.Reto 1: El Despertar de las Piernas (10 minutos)Se divide al grupo en hileras. Cada fila avanza realizando un ejercicio hasta un cono situado a 10 metros y regresa trotando suave.El Gigante (Zancada): Dan pasos lo más largos posibles buscando avanzar mucha distancia. El Soldadito de Plomo (Tijeras): Corren con las rodillas rígidas y las piernas estiradas hacia adelante. Las Rodillas Felices (Skipping): Suben las rodillas al pecho lo más rápido posible al ritmo de aplausos. El Escorpión (Taloneo): Corren intentando que los talones toquen los glúteos en cada paso TIEMPO 40 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES ¡Fuego en los Pies! (20 minutos)Juegos aplicados a la velocidad corta (15 a 20 metros máximo).El Desafío de las Sombras: En parejas, uno corre adelante y el otro lo imita atrás. El de adelante cambia el ritmo (pasa de skipping a taloneo o a velocidad corta) y la "sombra" debe copiarlo al instante. Carreras de Reacción desde el Suelo: Los niños se sientan o se acuestan boca abajo en la línea de salida. A la señal del silbato, deben levantarse lo más rápido posible y correr a máxima velocidad hasta la meta corta (15 metros). Esto enseña la aceleración y la importancia de la fuerza en la zancada inicial. TIEMPO 20 MINUTOS			

FASE FINAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Dividido en dos partes así: A: Vuelta a la Calma (15 minutos)Bajar las pulsaciones y reflexionar sobre lo aprendido de forma divertida. El Globo Inflable: Los niños caminan despacio. Inhalan aire subiendo los brazos (se inflan) y exhalan bajando los brazos y aflojando las piernas (se desinflan).Charla de Cierre (Preguntas en círculo):¿Qué dolió más o qué parte del cuerpo sentimos que trabajó más?¿Para qué nos sirven los brazos cuando corremos rápido?¿Cómo se llama el ejercicio donde subimos mucho las rodillas? B:Realizaremos preguntas sobre la temática : LA MOTIVACIÓN - ¿Qué es? - ¿?Qué la genera? - ¿?Cómo se puede mantener la motivación a través del ?juego, el deporte y la recreación? - ¿?Cómo automotivarme para mi crecimiento personal? - ¿?Cómo afrontar situaciones que me desmotivan?, y una de las actividades dispuestas para este mes y cuyo tema es la MOTIVACION. TIEMPO 30 MINUTOS
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria