



**IDRD**



# OBLIGACIÓN 1

## EVIDENCIA 1



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-02 | 4. HORA:              | Martes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 29                       |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 23                       |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                          |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION , CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION,QUE LO IMPULSA A SEGUIR ADELANTE?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|            |                             |                                 |                                        |            |
|------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B  |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:  | 2026-06-02                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:   | Martes,10:00:00,12:00:00    | 6. N° de Sesion: 29             | 9. N° de Semana: 23                    |            |
| 4. Grupo:  | BALONCESTO 1                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI         | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1019062502 | JUAN FELIPE CASTRO          |                                 |                                        | No asistio |
| 1047054834 | JESUS DANIEL SAEZ           |                                 |                                        | No asistio |
| 1051832806 | DANIEL JOSE GARZON          |                                 |                                        | No asistio |
| 1048661979 | ROYNEL ALVERTO SERMEÑO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1233888040 | SAMUEL EDUARDO MARTINEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1019114707 | CARLOS SAMUEL ULLOA         |                                 |                                        | No asistio |
| 1146538474 | NEYMAR JOSE DE LA CRUZ      |                                 |                                        | No asistio |
| 1082805623 | FRANK ALEXANDER DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |
| 6245735    | ARIANNYS PAOLA DIAZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 8178359    | NORBIS ENRIQUE DUARTE       |                                 |                                        | Asistio    |
| 8004876    | ROIMARES MARIA URDANETA     |                                 |                                        | Asistio    |
| 6924698    | YULESKA VALENTINA HERNANDEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028953135 | DUVAN ANDRES RODRIGUEZ      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028950247 | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026-06-04 | 4. HORA:              | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 30                       |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 23                       |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1          | 9. CICLO:             |                          |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                       |                          |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |
| <b>COGNITIVA :</b><br>VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                          |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>LA MOTIVACION , CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION,QUE LO IMPULSA A SEGUIR ADELANTE?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                          |
| <b>LUDICA :</b><br>VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                       |                          |
| <b>TEMA :</b><br>IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                          |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>CONTROL CORPORAL.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                          |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                          |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.<br><br>TIEMPO<br>30 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |                       |                          |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades:Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5,hidratar constantemente.<br><br>TIEMPO<br>60 MINUTOS. |            |                       |                          |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.<br><br>TIEMPO<br>15 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|            |                             |                                 |                                        |            |
|------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B  |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:  | 2026-06-04                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:   | Jueves,10:00:00,12:00:00    | 6. N° de Sesion: 30             | 9. N° de Semana: 23                    |            |
| 4. Grupo:  | BALONCESTO 1                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI         | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1019062502 | JUAN FELIPE CASTRO          |                                 |                                        | No asistio |
| 1047054834 | JESUS DANIEL SAEZ           |                                 |                                        | No asistio |
| 1051832806 | DANIEL JOSE GARZON          |                                 |                                        | No asistio |
| 1048661979 | ROYNEL ALVERTO SERMEÑO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1233888040 | SAMUEL EDUARDO MARTINEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1019114707 | CARLOS SAMUEL ULLOA         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1146538474 | NEYMAR JOSE DE LA CRUZ      |                                 |                                        | No asistio |
| 1082805623 | FRANK ALEXANDER DIAZ        |                                 |                                        | Asistio    |
| 6245735    | ARIANNYS PAOLA DIAZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 8178359    | NORBIS ENRIQUE DUARTE       |                                 |                                        | Asistio    |
| 8004876    | ROIMARES MARIA URDANETA     |                                 |                                        | Asistio    |
| 6924698    | YULESKA VALENTINA HERNANDEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028953135 | DUVAN ANDRES RODRIGUEZ      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028950247 | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026-06-09 | 4. HORA:              | Martes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 31                       |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 24                       |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1          | 9. CICLO:             |                          |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                          |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                          |
| <b>COGNITIVA :</b><br>VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                          |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>LA MOTIVACION , CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION,QUE LO IMPULSA A SEGUIR ADELANTE?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                          |
| <b>LUDICA :</b><br>VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                          |
| <b>TEMA :</b><br>IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                          |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>CONTROL CORPORAL.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                          |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                          |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                          |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.<br><br>TIEMPO<br>30 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                       |                          |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja). Juego 3X3.<br><br>TIEMPO<br>15 MINUTOS. |            |                       |                          |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.<br><br>TIEMPO<br>15 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                          |

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|            |                             |                                 |                                        |            |
|------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B  |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:  | 2026-06-09                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:   | Martes,10:00:00,12:00:00    | 6. N° de Sesion: 31             | 9. N° de Semana: 24                    |            |
| 4. Grupo:  | BALONCESTO 1                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI         | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1019062502 | JUAN FELIPE CASTRO          |                                 |                                        | No asistio |
| 1047054834 | JESUS DANIEL SAEZ           |                                 |                                        | No asistio |
| 1051832806 | DANIEL JOSE GARZON          |                                 |                                        | No asistio |
| 1048661979 | ROYNEL ALVERTO SERMEÑO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1233888040 | SAMUEL EDUARDO MARTINEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1019114707 | CARLOS SAMUEL ULLOA         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1146538474 | NEYMAR JOSE DE LA CRUZ      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1082805623 | FRANK ALEXANDER DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |
| 6245735    | ARIANNYS PAOLA DIAZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 8178359    | NORBIS ENRIQUE DUARTE       |                                 |                                        | Asistio    |
| 8004876    | ROIMARES MARIA URDANETA     |                                 |                                        | Asistio    |
| 6924698    | YULESKA VALENTINA HERNANDEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028953135 | DUVAN ANDRES RODRIGUEZ      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028950247 | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-11 | 4. HORA:              | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 32                       |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 24                       |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                          |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION , CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION,QUE LO IMPULSA A SEGUIR ADELANTE?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|            |                             |                                 |                                        |            |
|------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B  |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:  | 2026-06-11                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:   | Jueves,10:00:00,12:00:00    | 6. N° de Sesion: 32             | 9. N° de Semana: 24                    |            |
| 4. Grupo:  | BALONCESTO 1                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI         | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1019062502 | JUAN FELIPE CASTRO          |                                 |                                        | No asistio |
| 1047054834 | JESUS DANIEL SAEZ           |                                 |                                        | No asistio |
| 1051832806 | DANIEL JOSE GARZON          |                                 |                                        | No asistio |
| 1048661979 | ROYNEL ALVERTO SERMEÑO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1233888040 | SAMUEL EDUARDO MARTINEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1019114707 | CARLOS SAMUEL ULLOA         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1146538474 | NEYMAR JOSE DE LA CRUZ      |                                 |                                        | No asistio |
| 1082805623 | FRANK ALEXANDER DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |
| 6245735    | ARIANNYS PAOLA DIAZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 8178359    | NORBIS ENRIQUE DUARTE       |                                 |                                        | Asistio    |
| 8004876    | ROIMARES MARIA URDANETA     |                                 |                                        | Asistio    |
| 6924698    | YULESKA VALENTINA HERNANDEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028953135 | DUVAN ANDRES RODRIGUEZ      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028950247 | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2026-06-16 | 4. HORA:              | Martes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 33                       |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 25                       |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1          | 9. CICLO:             |                          |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                       |                          |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |
| <b>COGNITIVA :</b><br>VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                          |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>LA MOTIVACION , CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION,QUE LO IMPULSA A SEGUIR ADELANTE?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                          |
| <b>LUDICA :</b><br>VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                       |                          |
| <b>TEMA :</b><br>IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |            |                       |                          |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>CONTROL CORPORAL.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                          |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                          |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.<br><br>TIEMPO<br>30 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |            |                       |                          |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja).Juego 3X3.<br><br>TIEMPO<br>60 MINUTOS. |            |                       |                          |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.<br><br>TIEMPO<br>15 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                          |

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|            |                             |                                 |                                        |            |
|------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B  |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:  | 2026-06-16                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:   | Martes,10:00:00,12:00:00    | 6. N° de Sesion: 33             | 9. N° de Semana: 25                    |            |
| 4. Grupo:  | BALONCESTO 1                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI         | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1019062502 | JUAN FELIPE CASTRO          |                                 |                                        | No asistio |
| 1047054834 | JESUS DANIEL SAEZ           |                                 |                                        | No asistio |
| 1051832806 | DANIEL JOSE GARZON          |                                 |                                        | No asistio |
| 1048661979 | ROYNEL ALVERTO SERMEÑO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1233888040 | SAMUEL EDUARDO MARTINEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1019114707 | CARLOS SAMUEL ULLOA         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1146538474 | NEYMAR JOSE DE LA CRUZ      |                                 |                                        | No asistio |
| 1082805623 | FRANK ALEXANDER DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |
| 6245735    | ARIANNYS PAOLA DIAZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 8178359    | NORBIS ENRIQUE DUARTE       |                                 |                                        | Asistio    |
| 8004876    | ROIMARES MARIA URDANETA     |                                 |                                        | Asistio    |
| 6924698    | YULESKA VALENTINA HERNANDEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028953135 | DUVAN ANDRES RODRIGUEZ      |                                 |                                        | No asistio |
| 1028950247 | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-18 | 4. HORA:              | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 34                       |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 25                       |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                          |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION , CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION,QUE LO IMPULSA A SEGUIR ADELANTE?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|            |                             |                                 |                                        |            |
|------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B  |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:  | 2026-06-18                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:   | Jueves,10:00:00,12:00:00    | 6. N° de Sesion: 34             | 9. N° de Semana: 25                    |            |
| 4. Grupo:  | BALONCESTO 1                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI         | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1019062502 | JUAN FELIPE CASTRO          |                                 |                                        | No asistio |
| 1047054834 | JESUS DANIEL SAEZ           |                                 |                                        | No asistio |
| 1051832806 | DANIEL JOSE GARZON          |                                 |                                        | No asistio |
| 1048661979 | ROYNEL ALVERTO SERMEÑO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1233888040 | SAMUEL EDUARDO MARTINEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1019114707 | CARLOS SAMUEL ULLOA         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1146538474 | NEYMAR JOSE DE LA CRUZ      |                                 |                                        | No asistio |
| 1082805623 | FRANK ALEXANDER DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |
| 6245735    | ARIANNYS PAOLA DIAZ         |                                 |                                        | No asistio |
| 8178359    | NORBIS ENRIQUE DUARTE       |                                 |                                        | Asistio    |
| 8004876    | ROIMARES MARIA URDANETA     |                                 |                                        | Asistio    |
| 6924698    | YULESKA VALENTINA HERNANDEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028953135 | DUVAN ANDRES RODRIGUEZ      |                                 |                                        | No asistio |
| 1028950247 | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-02 | 4. HORA:              | Martes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 29                       |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 23                       |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                          |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                            |                                 |                                        |            |
|--------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                            |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-02                 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Martes,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 29             | 9. N° de Semana: 23                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 2               |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                     |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1030618695   | JAIR ANDRES AVENDAÑO       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1024540922   | MARIA CAMILA CIFUENTES     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031655732   | AXEL AUGUSTO MURCIA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1107531495   | HELEN SOFIA QUIÑONEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1100691566   | BRAYAN DAVID BENITEZ       |                                 |                                        | Asistio    |
| N37664460715 | MOISES ANTONIO SANCHEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1175714665   | ANDRES SEBASTIAN PUAS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1101453976   | JOSE GABRIEL PEREZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028948468   | MARIA CAMILA SOACHA        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031819730   | HIARA SHADAY PATIÑO        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1038116922   | BRAYAN MORENO              |                                 |                                        | No asistio |
| 1056776991   | JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ  |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028948871   | SANTIAGO ALEXANDER NIZO    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1143379501   | JHOAN DAVID MOGOLLON       |                                 |                                        | Asistio    |
| 5071396      | JANNY MICHEL PEÑUELA       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028947718   | DANNA VALENTINA RAMOS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1141336413   | DIEGO ALEJANDRO OSORIO     |                                 |                                        | No asistio |
| 7543863      | JORGENIS ABRAHAM ORTIZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 7401714      | ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ  |                                 |                                        | Asistio    |
| 7641120      | DAYERLIS JOHANA JULIO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 7192669      | BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| N37666902250 | MAICOLL JOSE POLANCO       |                                 |                                        | No asistio |
| 1031827934   | JUAN FELIPE HERRERA        |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-04 | 4. HORA:              | Jueves,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 30                       |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 23                       |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                          |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                            |                                 |                                        |            |
|--------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                            |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-04                 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Jueves,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 30             | 9. N° de Semana: 23                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 2               |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                     |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1030618695   | JAIR ANDRES AVENDAÑO       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1024540922   | MARIA CAMILA CIFUENTES     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031655732   | AXEL AUGUSTO MURCIA        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1107531495   | HELEN SOFIA QUÍÑONEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1100691566   | BRAYAN DAVID BENITEZ       |                                 |                                        | Asistio    |
| N37664460715 | MOISES ANTONIO SANCHEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1175714665   | ANDRES SEBASTIAN PUAS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1101453976   | JOSE GABRIEL PEREZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028948468   | MARIA CAMILA SOACHA        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031819730   | HIARA SHADAY PATIÑO        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1038116922   | BRAYAN MORENO              |                                 |                                        | Asistio    |
| 1056776991   | JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ  |                                 |                                        | No asistio |
| 1028948871   | SANTIAGO ALEXANDER NIZO    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1143379501   | JHOAN DAVID MOGOLLON       |                                 |                                        | Asistio    |
| 5071396      | JANNY MICHEL PEÑUELA       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028947718   | DANNA VALENTINA RAMOS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1141336413   | DIEGO ALEJANDRO OSORIO     |                                 |                                        | No asistio |
| 7543863      | JORGENIS ABRAHAM ORTIZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 7401714      | ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ  |                                 |                                        | Asistio    |
| 7641120      | DAYERLIS JOHANA JULIO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 7192669      | BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| N37666902250 | MAICOLL JOSE POLANCO       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031827934   | JUAN FELIPE HERRERA        |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-09 | 4. HORA:              | Martes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 31                       |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 24                       |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                          |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                            |                                 |                                        |            |
|--------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                            |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-09                 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Martes,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 31             | 9. N° de Semana: 24                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 2               |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                     |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1030618695   | JAIR ANDRES AVENDAÑO       |                                 |                                        | No asistio |
| 1024540922   | MARIA CAMILA CIFUENTES     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031655732   | AXEL AUGUSTO MURCIA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1107531495   | HELEN SOFIA QUIÑONEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1100691566   | BRAYAN DAVID BENITEZ       |                                 |                                        | Asistio    |
| N37664460715 | MOISES ANTONIO SANCHEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1175714665   | ANDRES SEBASTIAN PUAS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1101453976   | JOSE GABRIEL PEREZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028948468   | MARIA CAMILA SOACHA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1031819730   | HIARA SHADAY PATIÑO        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1038116922   | BRAYAN MORENO              |                                 |                                        | No asistio |
| 1056776991   | JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ  |                                 |                                        | No asistio |
| 1028948871   | SANTIAGO ALEXANDER NIZO    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1143379501   | JHOAN DAVID MOGOLLON       |                                 |                                        | Asistio    |
| 5071396      | JANNY MICHEL PEÑUELA       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028947718   | DANNA VALENTINA RAMOS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1141336413   | DIEGO ALEJANDRO OSORIO     |                                 |                                        | No asistio |
| 7543863      | JORGENIS ABRAHAM ORTIZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 7401714      | ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ  |                                 |                                        | Asistio    |
| 7641120      | DAYERLIS JOHANA JULIO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 7192669      | BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| N37666902250 | MAICOLL JOSE POLANCO       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031827934   | JUAN FELIPE HERRERA        |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-11 | 4. HORA:              | Jueves,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 32                       |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 24                       |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                          |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                            |                                 |                                        |            |
|--------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                            |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-11                 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Jueves,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 32             | 9. N° de Semana: 24                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 2               |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                     |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1030618695   | JAIR ANDRES AVENDAÑO       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1024540922   | MARIA CAMILA CIFUENTES     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031655732   | AXEL AUGUSTO MURCIA        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1107531495   | HELEN SOFIA QUÍÑONEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1100691566   | BRAYAN DAVID BENITEZ       |                                 |                                        | Asistio    |
| N37664460715 | MOISES ANTONIO SANCHEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1175714665   | ANDRES SEBASTIAN PUAS      |                                 |                                        | No asistio |
| 1101453976   | JOSE GABRIEL PEREZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028948468   | MARIA CAMILA SOACHA        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031819730   | HIARA SHADAY PATIÑO        |                                 |                                        | No asistio |
| 1038116922   | BRAYAN MORENO              |                                 |                                        | No asistio |
| 1056776991   | JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ  |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028948871   | SANTIAGO ALEXANDER NIZO    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1143379501   | JHOAN DAVID MOGOLLON       |                                 |                                        | Asistio    |
| 5071396      | JANNY MICHEL PEÑUELA       |                                 |                                        | No asistio |
| 1028947718   | DANNA VALENTINA RAMOS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1141336413   | DIEGO ALEJANDRO OSORIO     |                                 |                                        | Asistio    |
| 7543863      | JORGENIS ABRAHAM ORTIZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 7401714      | ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ  |                                 |                                        | Asistio    |
| 7641120      | DAYERLIS JOHANA JULIO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 7192669      | BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| N37666902250 | MAICOLL JOSE POLANCO       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031827934   | JUAN FELIPE HERRERA        |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2026-06-16 | 4. HORA:              | Martes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 33                       |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 24                       |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1          | 9. CICLO:             |                          |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                          |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                          |
| <b>COGNITIVA :</b><br>RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                       |                          |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                          |
| <b>LUDICA :</b><br>MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |            |                       |                          |
| <b>TEMA :</b><br>IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                          |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>CONTROL CORPORAL.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |            |                       |                          |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                          |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                          |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.<br><br>TIEMPO<br>30 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |            |                       |                          |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre talones, puntas y bordes externos, balanceo adelante-atrás sin levantar los pies, trote variando alturas (tocar el suelo, saltar, rodillas arriba). Posición de guardia (pies anchos de hombros, rodillas semiflexionadas, espalda recta). Soportar empujones leves de un compañero sin perder la postura, Mantener el torso erguido mientras el centro de gravedad baja, Recoger objetos del suelo desde la posición básica sin doblar la espalda, por parejas lanzar y atrapar un balón ligero manteniendo la flexión de piernas. Coloca 4 conos formando un cuadrado de 3x3 metros. El jugador se sitúa en el centro en posición básica. Actividad: Se numera los conos del 1 al 4. Cuando el formador grita un número, el jugador debe desplazarse lateralmente, tocar el cono con la mano más cercana y volver al centro sin levantarse (manteniendo la cadera baja). Juego 3X3.<br><br>TIEMPO<br>60 MINUTOS. |            |                       |                          |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.<br><br>TIEMPO<br>15 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |            |                       |                          |

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                            |                                 |                                        |            |
|--------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                            |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-16                 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Martes,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 33             | 9. N° de Semana: 24                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 2               |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                     |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1030618695   | JAIR ANDRES AVENDAÑO       |                                 |                                        | No asistio |
| 1024540922   | MARIA CAMILA CIFUENTES     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031655732   | AXEL AUGUSTO MURCIA        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1107531495   | HELEN SOFIA QUÍÑONEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1100691566   | BRAYAN DAVID BENITEZ       |                                 |                                        | Asistio    |
| N37664460715 | MOISES ANTONIO SANCHEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1175714665   | ANDRES SEBASTIAN PUAS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1101453976   | JOSE GABRIEL PEREZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028948468   | MARIA CAMILA SOACHA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1031819730   | HIARA SHADAY PATIÑO        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1038116922   | BRAYAN MORENO              |                                 |                                        | No asistio |
| 1056776991   | JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ  |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028948871   | SANTIAGO ALEXANDER NIZO    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1143379501   | JHOAN DAVID MOGOLLON       |                                 |                                        | Asistio    |
| 5071396      | JANNY MICHEL PEÑUELA       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028947718   | DANNA VALENTINA RAMOS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1141336413   | DIEGO ALEJANDRO OSORIO     |                                 |                                        | Asistio    |
| 7543863      | JORGENIS ABRAHAM ORTIZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 7401714      | ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ  |                                 |                                        | Asistio    |
| 7641120      | DAYERLIS JOHANA JULIO      |                                 |                                        | No asistio |
| 7192669      | BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ |                                 |                                        | Asistio    |
| N37666902250 | MAICOLL JOSE POLANCO       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031827934   | JUAN FELIPE HERRERA        |                                 |                                        | No asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                          |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO      |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-18 | 4. HORA:              | Jueves,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 34                       |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 25                       |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                          |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

MOTIVACION,CUAL ES SU MAYOR MOTIVACION?

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

FASE CENTRAL :

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

RETO :

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

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                            |                                 |                                        |            |
|--------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                            |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-18                 | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Jueves,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 34             | 9. N° de Semana: 25                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 2               |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                     |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1030618695   | JAIR ANDRES AVENDAÑO       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1024540922   | MARIA CAMILA CIFUENTES     |                                 |                                        | No asistio |
| 1031655732   | AXEL AUGUSTO MURCIA        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1107531495   | HELEN SOFIA QUÍÑONEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1100691566   | BRAYAN DAVID BENITEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| N37664460715 | MOISES ANTONIO SANCHEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1175714665   | ANDRES SEBASTIAN PUAS      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1101453976   | JOSE GABRIEL PEREZ         |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028948468   | MARIA CAMILA SOACHA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1031819730   | HIARA SHADAY PATIÑO        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1038116922   | BRAYAN MORENO              |                                 |                                        | No asistio |
| 1056776991   | JHOJAN ESLEIDER HERNANDEZ  |                                 |                                        | No asistio |
| 1028948871   | SANTIAGO ALEXANDER NIZO    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1143379501   | JHOAN DAVID MOGOLLON       |                                 |                                        | Asistio    |
| 5071396      | JANNY MICHEL PEÑUELA       |                                 |                                        | No asistio |
| 1028947718   | DANNA VALENTINA RAMOS      |                                 |                                        | No asistio |
| 1141336413   | DIEGO ALEJANDRO OSORIO     |                                 |                                        | No asistio |
| 7543863      | JORGENIS ABRAHAM ORTIZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 7401714      | ONIELL ALEJANDRO GONZALEZ  |                                 |                                        | Asistio    |
| 7641120      | DAYERLIS JOHANA JULIO      |                                 |                                        | Asistio    |
| 7192669      | BRAIKER DE JESUS RODRIGUEZ |                                 |                                        | No asistio |
| N37666902250 | MAICOLL JOSE POLANCO       |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031827934   | JUAN FELIPE HERRERA        |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                             |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO         |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-03 | 4. HORA:              | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 28                          |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 23                          |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                             |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-03                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. N° de Sesion: 28             | 9. N° de Semana: 23                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 3                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1143153279   | MATIAS DAVID ARAUJO         |                                 |                                        | No asistio |
| N37856997031 | JOSE MIGUEL GALVAN          |                                 |                                        | No asistio |
| 1028669055   | ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1233918324   | JOSE LUIS LOPEZ             |                                 |                                        | No asistio |
| 1092006874   | HOLBEY ALEXIS JAIMES        |                                 |                                        | No asistio |
| 1080840700   | WAYNER ANDRES DOMINGUEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1049538928   | CARLOS ADRIAN CABRERA       |                                 |                                        | Asistio    |
| 7301084      | WULMARY VICTORIA PUELLO     |                                 |                                        | No asistio |
| 1139325833   | JOSUE DAVID SUAREZ          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1068429864   | LUIS ANGEL PADILLA          |                                 |                                        | No asistio |
| 1013274593   | LAURA SOFIA ROBAYO          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1120870576   | CLAUDIA PATRICIA GUZMAN     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028950247   | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | Asistio    |
| N37665684809 | SARA SOFIA DIAZ             |                                 |                                        | Asistio    |
| 7106682      | JONAYKER ALEXANDER CARRERA  |                                 |                                        | Asistio    |
| 6752899      | JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS |                                 |                                        | Asistio    |
| 6239688      | JOHANT JOSE PETIT           |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                           |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO       |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-05 | 4. HORA:              | Viernes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 29                        |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 23                        |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                           |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-05                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Viernes,10:00:00,12:00:00   | 6. N° de Sesion: 29             | 9. N° de Semana: 23                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 3                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1143153279   | MATIAS DAVID ARAUJO         |                                 |                                        | No asistio |
| N37856997031 | JOSE MIGUEL GALVAN          |                                 |                                        | No asistio |
| 1028669055   | ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1233918324   | JOSE LUIS LOPEZ             |                                 |                                        | No asistio |
| 1092006874   | HOLBEY ALEXIS JAIMES        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1080840700   | WAYNER ANDRES DOMINGUEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1049538928   | CARLOS ADRIAN CABRERA       |                                 |                                        | Asistio    |
| 7301084      | WULMARY VICTORIA PUELLO     |                                 |                                        | No asistio |
| 1139325833   | JOSUE DAVID SUAREZ          |                                 |                                        | No asistio |
| 1068429864   | LUIS ANGEL PADILLA          |                                 |                                        | No asistio |
| 1013274593   | LAURA SOFIA ROBAYO          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1120870576   | CLAUDIA PATRICIA GUZMAN     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028950247   | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | No asistio |
| N37665684809 | SARA SOFIA DIAZ             |                                 |                                        | Asistio    |
| 7106682      | JONAYKER ALEXANDER CARRERA  |                                 |                                        | Asistio    |
| 6752899      | JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS |                                 |                                        | Asistio    |
| 6239688      | JOHANT JOSE PETIT           |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                             |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO         |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-10 | 4. HORA:              | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 30                          |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 24                          |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                             |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-10                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. N° de Sesion: 30             | 9. N° de Semana: 24                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 3                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1143153279   | MATIAS DAVID ARAUJO         |                                 |                                        | No asistio |
| N37856997031 | JOSE MIGUEL GALVAN          |                                 |                                        | No asistio |
| 1028669055   | ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1233918324   | JOSE LUIS LOPEZ             |                                 |                                        | No asistio |
| 1092006874   | HOLBEY ALEXIS JAIMES        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1080840700   | WAYNER ANDRES DOMINGUEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1049538928   | CARLOS ADRIAN CABRERA       |                                 |                                        | Asistio    |
| 7301084      | WULMARY VICTORIA PUELLO     |                                 |                                        | No asistio |
| 1139325833   | JOSUE DAVID SUAREZ          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1068429864   | LUIS ANGEL PADILLA          |                                 |                                        | No asistio |
| 1013274593   | LAURA SOFIA ROBAYO          |                                 |                                        | No asistio |
| 1120870576   | CLAUDIA PATRICIA GUZMAN     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1028950247   | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | No asistio |
| N37665684809 | SARA SOFIA DIAZ             |                                 |                                        | Asistio    |
| 7106682      | JONAYKER ALEXANDER CARRERA  |                                 |                                        | Asistio    |
| 6752899      | JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS |                                 |                                        | Asistio    |
| 6239688      | JOHANT JOSE PETIT           |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO       |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026-06-12 | 4. HORA:              | Viernes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 31                        |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 24                        |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1          | 9. CICLO:             |                           |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                           |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
| <b>COGNITIVA :</b><br>VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                           |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                           |
| <b>LUDICA :</b><br>VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                           |
| <b>TEMA :</b><br>IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                           |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>CONTROL CORPORAL.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                           |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                           |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.<br><br>TIEMPO<br>30 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                           |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5, hidratar constantemente.<br><br>TIEMPO<br>60 MINUTOS. |            |                       |                           |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.<br><br>TIEMPO<br>15 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-12                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Viernes,10:00:00,12:00:00   | 6. N° de Sesion: 31             | 9. N° de Semana: 24                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 3                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1143153279   | MATIAS DAVID ARAUJO         |                                 |                                        | No asistio |
| N37856997031 | JOSE MIGUEL GALVAN          |                                 |                                        | No asistio |
| 1028669055   | ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1233918324   | JOSE LUIS LOPEZ             |                                 |                                        | Asistio    |
| 1092006874   | HOLBEY ALEXIS JAIMES        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1080840700   | WAYNER ANDRES DOMINGUEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1049538928   | CARLOS ADRIAN CABRERA       |                                 |                                        | Asistio    |
| 7301084      | WULMARY VICTORIA PUELLO     |                                 |                                        | No asistio |
| 1139325833   | JOSUE DAVID SUAREZ          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1068429864   | LUIS ANGEL PADILLA          |                                 |                                        | No asistio |
| 1013274593   | LAURA SOFIA ROBAYO          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1120870576   | CLAUDIA PATRICIA GUZMAN     |                                 |                                        | No asistio |
| 1028950247   | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | Asistio    |
| N37665684809 | SARA SOFIA DIAZ             |                                 |                                        | Asistio    |
| 7106682      | JONAYKER ALEXANDER CARRERA  |                                 |                                        | Asistio    |
| 6752899      | JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS |                                 |                                        | Asistio    |
| 6239688      | JOHANT JOSE PETIT           |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                             |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO         |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-17 | 4. HORA:              | Miercoles,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 32                          |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 25                          |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                             |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-17                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. N° de Sesion: 32             | 9. N° de Semana: 25                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 3                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1143153279   | MATIAS DAVID ARAUJO         |                                 |                                        | No asistio |
| N37856997031 | JOSE MIGUEL GALVAN          |                                 |                                        | No asistio |
| 1028669055   | ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1233918324   | JOSE LUIS LOPEZ             |                                 |                                        | Asistio    |
| 1092006874   | HOLBEY ALEXIS JAIMES        |                                 |                                        | No asistio |
| 1080840700   | WAYNER ANDRES DOMINGUEZ     |                                 |                                        | Asistio    |
| 1049538928   | CARLOS ADRIAN CABRERA       |                                 |                                        | No asistio |
| 7301084      | WULMARY VICTORIA PUELLO     |                                 |                                        | No asistio |
| 1139325833   | JOSUE DAVID SUAREZ          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1068429864   | LUIS ANGEL PADILLA          |                                 |                                        | No asistio |
| 1013274593   | LAURA SOFIA ROBAYO          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1120870576   | CLAUDIA PATRICIA GUZMAN     |                                 |                                        | No asistio |
| 1028950247   | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | Asistio    |
| N37665684809 | SARA SOFIA DIAZ             |                                 |                                        | Asistio    |
| 7106682      | JONAYKER ALEXANDER CARRERA  |                                 |                                        | Asistio    |
| 6752899      | JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS |                                 |                                        | Asistio    |
| 6239688      | JOHANT JOSE PETIT           |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO       |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026-06-19 | 4. HORA:              | Viernes,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 33                        |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 25                        |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1          | 9. CICLO:             |                           |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                           |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
| <b>COGNITIVA :</b><br>VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                           |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                           |
| <b>LUDICA :</b><br>VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                           |
| <b>TEMA :</b><br>IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                           |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>CONTROL CORPORAL.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                           |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                           |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.<br><br>TIEMPO<br>30 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                           |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5, hidratar constantemente.<br><br>TIEMPO<br>60 MINUTOS. |            |                       |                           |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.<br><br>TIEMPO<br>15 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-19                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Viernes,10:00:00,12:00:00   | 6. N° de Sesion: 33             | 9. N° de Semana: 25                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 3                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1143153279   | MATIAS DAVID ARAUJO         |                                 |                                        | No asistio |
| N37856997031 | JOSE MIGUEL GALVAN          |                                 |                                        | No asistio |
| 1028669055   | ERIK SANTIAGO RODRIGUEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1233918324   | JOSE LUIS LOPEZ             |                                 |                                        | No asistio |
| 1092006874   | HOLBEY ALEXIS JAIMES        |                                 |                                        | No asistio |
| 1080840700   | WAYNER ANDRES DOMINGUEZ     |                                 |                                        | No asistio |
| 1049538928   | CARLOS ADRIAN CABRERA       |                                 |                                        | No asistio |
| 7301084      | WULMARY VICTORIA PUELLO     |                                 |                                        | No asistio |
| 1139325833   | JOSUE DAVID SUAREZ          |                                 |                                        | No asistio |
| 1068429864   | LUIS ANGEL PADILLA          |                                 |                                        | No asistio |
| 1013274593   | LAURA SOFIA ROBAYO          |                                 |                                        | No asistio |
| 1120870576   | CLAUDIA PATRICIA GUZMAN     |                                 |                                        | No asistio |
| 1028950247   | LIZBETH VALERIA ARDILA      |                                 |                                        | No asistio |
| N37665684809 | SARA SOFIA DIAZ             |                                 |                                        | No asistio |
| 7106682      | JONAYKER ALEXANDER CARRERA  |                                 |                                        | No asistio |
| 6752899      | JOHSMALYS PATRICIA CHIRINOS |                                 |                                        | No asistio |
| 6239688      | JOHANT JOSE PETIT           |                                 |                                        | No asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                             |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO         |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-03 | 4. HORA:              | Miercoles,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 28                          |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 23                          |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                             |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-03                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Miercoles,12:00:00,14:00:00 | 6. N° de Sesion: 28             | 9. N° de Semana: 23                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 4                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1031821313   | CARLOS DANIEL NIÑO          |                                 |                                        | Asistio    |
| 8062856      | NATHALIA LUCIA ARIAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1032681306   | ANDRES FELIPE VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1083558619   | ALBERT DE JESUS URUEÑA      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1019066070   | JOSE MANUEL PAIPILLA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1049628780   | FABIAN SANTIAGO GONZALEZ    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031821933   | NICOL SOFIA RODRIGUEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1023917824   | SHARITH NICOL FLOREZ        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1063650892   | LUIS JOSE MARTINEZ          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1032256692   | OIMAR MONTERROSA            |                                 |                                        | Asistio    |
| 1029148261   | SHARIT SANDOVAL             |                                 |                                        | No asistio |
| 1137529786   | EDERSON MEZA                |                                 |                                        | No asistio |
| 6544029      | YEFERSON IVAN VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 7316273      | WUILANYELIS ESTHER PUELLO   |                                 |                                        | No asistio |
| 6007496      | YOLEXIS DEL CARMEN ESCOBAR  |                                 |                                        | Asistio    |
| N64225821816 | NEUDIS JOSE OROZCO          |                                 |                                        | Asistio    |
| 7949213      | ARIANYELYS FRANCHESKA TAIPE |                                 |                                        | Asistio    |
| 1233919977   | HELEN ALEXANDRA DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                           |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO       |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-05 | 4. HORA:              | Viernes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 29                        |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 23                        |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                           |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-05                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Viernes,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 29             | 9. N° de Semana: 23                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 4                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1031821313   | CARLOS DANIEL NIÑO          |                                 |                                        | No asistio |
| 8062856      | NATHALIA LUCIA ARIAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1032681306   | ANDRES FELIPE VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1083558619   | ALBERT DE JESUS URUEÑA      |                                 |                                        | No asistio |
| 1019066070   | JOSE MANUEL PAIPILLA        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1049628780   | FABIAN SANTIAGO GONZALEZ    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031821933   | NICOL SOFIA RODRIGUEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1023917824   | SHARITH NICOL FLOREZ        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1063650892   | LUIS JOSE MARTINEZ          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1032256692   | OIMAR MONTERROSA            |                                 |                                        | Asistio    |
| 1029148261   | SHARIT SANDOVAL             |                                 |                                        | Asistio    |
| 1137529786   | EDERSON MEZA                |                                 |                                        | No asistio |
| 6544029      | YEFERSON IVAN VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 7316273      | WUILANYELIS ESTHER PUELLO   |                                 |                                        | No asistio |
| 6007496      | YOLEXIS DEL CARMEN ESCOBAR  |                                 |                                        | No asistio |
| N64225821816 | NEUDIS JOSE OROZCO          |                                 |                                        | No asistio |
| 7949213      | ARIANYELYS FRANCHESKA TAIPE |                                 |                                        | No asistio |
| 1233919977   | HELEN ALEXANDRA DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                             |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO         |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-10 | 4. HORA:              | Miercoles,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 30                          |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 24                          |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                             |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-10                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Miercoles,12:00:00,14:00:00 | 6. N° de Sesion: 30             | 9. N° de Semana: 24                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 4                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1031821313   | CARLOS DANIEL NIÑO          |                                 |                                        | No asistio |
| 8062856      | NATHALIA LUCIA ARIAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1032681306   | ANDRES FELIPE VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1083558619   | ALBERT DE JESUS URUEÑA      |                                 |                                        | No asistio |
| 1019066070   | JOSE MANUEL PAIPILLA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1049628780   | FABIAN SANTIAGO GONZALEZ    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031821933   | NICOL SOFIA RODRIGUEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1023917824   | SHARITH NICOL FLOREZ        |                                 |                                        | No asistio |
| 1063650892   | LUIS JOSE MARTINEZ          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1032256692   | OIMAR MONTERROSA            |                                 |                                        | Asistio    |
| 1029148261   | SHARIT SANDOVAL             |                                 |                                        | Asistio    |
| 1137529786   | EDERSON MEZA                |                                 |                                        | No asistio |
| 6544029      | YEFERSON IVAN VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 7316273      | WUILANYELIS ESTHER PUELLO   |                                 |                                        | No asistio |
| 6007496      | YOLEXIS DEL CARMEN ESCOBAR  |                                 |                                        | No asistio |
| N64225821816 | NEUDIS JOSE OROZCO          |                                 |                                        | No asistio |
| 7949213      | ARIANYELYS FRANCHESKA TAIPE |                                 |                                        | Asistio    |
| 1233919977   | HELEN ALEXANDRA DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO       |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026-06-12 | 4. HORA:              | Viernes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 31                        |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 24                        |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1          | 9. CICLO:             |                           |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                           |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
| <b>COGNITIVA :</b><br>VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                           |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                           |
| <b>LUDICA :</b><br>VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                           |
| <b>TEMA :</b><br>IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                           |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>CONTROL CORPORAL.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                           |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                           |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.<br><br>TIEMPO<br>30 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                           |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: Caminar sobre una línea y, a la señal, caer en posición básica perfecta. Saltar un obstáculo pequeño y aterrizar "amortiguando" en posición básica. Juego de "Espejo": Seguir los movimientos lentos de un compañero manteniendo la distancia. Desplazamientos laterales carrera continua con cambios de dirección a 45 grados, control corporal en movimiento horizontal. Paso añadido lateral (sin cruzar pies) manteniendo la cadera baja, circuito de conos en "8" manteniendo siempre la vista al frente. El formador señala izquierda/derecha y el alumno reacciona en posición básica. Mover brazos en círculos mientras se camina hacia atrás, mover extremidades sin afectar la estabilidad del tronco. En posición básica, realizar botes de balón o pases mientras las piernas siguen fijas, rotación de tronco con un bastón sobre los hombros sin mover las rodillas, mantener posición básica y tocar diferentes puntos en el suelo con las manos. Juego 5X5, hidratar constantemente.<br><br>TIEMPO<br>60 MINUTOS. |            |                       |                           |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.<br><br>TIEMPO<br>15 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-12                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Viernes,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 31             | 9. N° de Semana: 24                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 4                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1031821313   | CARLOS DANIEL NIÑO          |                                 |                                        | Asistio    |
| 8062856      | NATHALIA LUCIA ARIAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1032681306   | ANDRES FELIPE VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1083558619   | ALBERT DE JESUS URUEÑA      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1019066070   | JOSE MANUEL PAIPILLA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1049628780   | FABIAN SANTIAGO GONZALEZ    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031821933   | NICOL SOFIA RODRIGUEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1023917824   | SHARITH NICOL FLOREZ        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1063650892   | LUIS JOSE MARTINEZ          |                                 |                                        | Asistio    |
| 1032256692   | OIMAR MONTERROSA            |                                 |                                        | Asistio    |
| 1029148261   | SHARIT SANDOVAL             |                                 |                                        | Asistio    |
| 1137529786   | EDERSON MEZA                |                                 |                                        | No asistio |
| 6544029      | YEFERSON IVAN VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 7316273      | WUILANYELIS ESTHER PUELLO   |                                 |                                        | No asistio |
| 6007496      | YOLEXIS DEL CARMEN ESCOBAR  |                                 |                                        | No asistio |
| N64225821816 | NEUDIS JOSE OROZCO          |                                 |                                        | No asistio |
| 7949213      | ARIANYELYS FRANCHESKA TAIPE |                                 |                                        | No asistio |
| 1233919977   | HELEN ALEXANDRA DIAZ        |                                 |                                        | Asistio    |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                          |            |                       |                             |
|----------------------------------------------------------|------------|-----------------------|-----------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B) |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO         |
| 3. FECHA:                                                | 2026-06-17 | 4. HORA:              | Miercoles,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                       | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 32                          |
| 7. LOCALIDAD:                                            | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 25                          |
| 8. ZONA:                                                 | 1          | 9. CICLO:             |                             |

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

CONTROL CORPORAL.

IMPLEMENTACION :

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

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO  
30 MINUTOS.

FASE CENTRAL :

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

TIEMPO  
60 MINUTOS.

RETO :

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

TIEMPO  
15 MINUTOS.

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-17                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Miercoles,12:00:00,14:00:00 | 6. N° de Sesion: 32             | 9. N° de Semana: 25                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 4                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1031821313   | CARLOS DANIEL NIÑO          |                                 |                                        | Asistio    |
| 8062856      | NATHALIA LUCIA ARIAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1032681306   | ANDRES FELIPE VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1083558619   | ALBERT DE JESUS URUEÑA      |                                 |                                        | Asistio    |
| 1019066070   | JOSE MANUEL PAIPILLA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1049628780   | FABIAN SANTIAGO GONZALEZ    |                                 |                                        | Asistio    |
| 1031821933   | NICOL SOFIA RODRIGUEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1023917824   | SHARITH NICOL FLOREZ        |                                 |                                        | Asistio    |
| 1063650892   | LUIS JOSE MARTINEZ          |                                 |                                        | No asistio |
| 1032256692   | OIMAR MONTERROSA            |                                 |                                        | Asistio    |
| 1029148261   | SHARIT SANDOVAL             |                                 |                                        | Asistio    |
| 1137529786   | EDERSON MEZA                |                                 |                                        | No asistio |
| 6544029      | YEFERSON IVAN VARGAS        |                                 |                                        | Asistio    |
| 7316273      | WUILANYELIS ESTHER PUELLO   |                                 |                                        | No asistio |
| 6007496      | YOLEXIS DEL CARMEN ESCOBAR  |                                 |                                        | Asistio    |
| N64225821816 | NEUDIS JOSE OROZCO          |                                 |                                        | No asistio |
| 7949213      | ARIANYELYS FRANCHESKA TAIPE |                                 |                                        | No asistio |
| 1233919977   | HELEN ALEXANDRA DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------|---------------------------|
| 1. IED: COLEGIO FILARMONICO SIMON BOLIVAR (IED) (SEDE B)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | OLIVA GUASCA MORENO       |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2026-06-19 | 4. HORA:              | Viernes,12:00:00,14:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | BALONCESTO | 6. N° DE SESIÓN:      | 33                        |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Suba       | 8. N° DE SEMANA:      | 25                        |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1          | 9. CICLO:             |                           |
| DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |                       |                           |
| <b>MOTRÍZ :</b><br>RECONOCER DIVERSAS TECNICAS DEL BALONCESTO QUE PERMITAN MEJORAR LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS, GENERANDO UN COMPROMISO POR LAS ACTIVIDADES QUE FOMENTEN LA DISICPLINA Y EL DESARROLLO DE HABILIDADES PARA EL CUMPLIMIENTO DE TAREAS EN TIEMPOS DETERMINADOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
| <b>COGNITIVA :</b><br>VALORAR LAS HABILIDADES FISICAS Y TECNICAS DEL BALONCESTO, RECONOCIENDO LOS CONCEPTOS DEL DEPORTE Y SU REGLAMENTO CON EL FIN DE , ACEPTAR, RESPETAR, Y APRECIAR LAS CUALIDADES DEL CENTRO DE INTERÉS A NIVEL BÁSICO Y EJECUTAR LAS TÉCNICAS DE LA MEJOR MANERA POSIBLE, PARA FOMENTAR LA PRÁCTICA FÍSICA COMO UN REFLEJO DE LA CALIDAD DE VIDA DE CADA ESTUDIANTE.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                           |
| <b>PSICOSOCIAL :</b><br>LA MOTIVACION,CUAL ES TU MAYOR MOTIVACION?                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                           |
| <b>LUDICA :</b><br>VIVENCIAR DIVERSAS PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y LÚDICAS,QUE PERMITAN EXPRESAR LAS EMOCIONES A TRAVÉS DE DINÁMICAS EN ESPACIOS DE CONVIVENCIA SEGUROS APLICADOS AL BALONCESTO FOMENTANDO UN ADECUADO USO DEL TIEMPO Y EL CUIDADO DE SU ENTORNO Y DE SÍ MISMO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |            |                       |                           |
| <b>TEMA :</b><br>IDENTIFICA Y APLICA LA POSICIÓN BÁSICA DE BALONCESTO EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA POR MEDIO DEL CONTROL CORPORAL Y EL CUIDADO DE LA POSTURA PARA MEJORAR EL EQUILIBRIO DINAMICO Y ESTATICO.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |            |                       |                           |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>CONTORL CORPORAL.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |            |                       |                           |
| <b>IMPLEMENTACION :</b><br>Ropa cómoda, uniforme de educación física, balones, aros, conos, pelotas, agua para hidratarse, etc.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |
| FASES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |            |                       |                           |
| <b>FASE INICIAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Saludo de bienvenida, alistamiento y conteo de estudiantes para desplazamiento a escenario deportivo, Llamado a lista, explicación del tema a trabajar, motivación para la ejecución de la sesión de clase, se da el inicio con un juego donde haya que moverse de manera rápida, esto con el fin de subir la frecuencia cardiaca, continuando con el calentamiento, realizamos movimientos de tren superior, movemos los brazos arriba, abajo derecha, izquierda, hacemos círculos grandes adelante y atrás, ahora vamos con el tren inferior, skipping formando la inicial de su nombre, estrellitas, taloneo, por último, realizamos poli motor con elementos. hidratamos.<br><br>TIEMPO<br>30 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |            |                       |                           |
| <b>FASE CENTRAL :</b><br>ACTIVIDADES<br>Luego de haber realizado el calentamiento vamos a ejecutar las siguientes actividades: En equipos de a 5 jugadores realizar fintas. Iniciaremos con finta de tiro: El jugador amaga con lanzar a canasta, extendiendo ligeramente las piernas y levantando el balón. Si el defensor salta para obstruir, el atacante aprovecha para desbordarlo, por un lado. Continuamos con finta de pase: Se simula enviar el balón a un compañero (con el movimiento de brazos y mirada) para que el defensor mueva sus manos hacia esa dirección, abriendo una línea de pase real o de tiro. Finta de salida (o de salida falsa): Con el balón en las manos (en posición de triple amenaza), se amaga con dar un paso explosivo hacia un lado para que el defensor retroceda o se desplace, y luego se sale por el lado opuesto o se lanza tras crear espacio. Finta de recepción: Se utiliza cuando un jugador no tiene el balón. Consiste en amagar con ir hacia la canasta para luego frenar en seco y salir hacia afuera para recibir el pase libre de marca. Juego 5X5 hidratamos contantemente .<br><br>TIEMPO<br>60 MINUTOS. |            |                       |                           |
| <b>RETO :</b><br>ACTIVIDADES<br>Retamos a un compañero para que realice los ejercicios aprendidos en la clase , proponiendo su propia creatividad.<br><br>TIEMPO<br>15 MINUTOS.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |            |                       |                           |

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

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

TIEMPO

15 MINUTOS.

**Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|              |                             |                                 |                                        |            |
|--------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------|
| 1. SEDE B    |                             |                                 | Nombre Instructor: OLIVA GUASCA MORENO |            |
| 2. Fecha:    | 2026-06-19                  | 5. Centro de Interes BALONCESTO | 8. Localidad: Suba                     |            |
| 3. Hora:     | Viernes,12:00:00,14:00:00   | 6. N° de Sesion: 33             | 9. N° de Semana: 25                    |            |
| 4. Grupo:    | BALONCESTO 4                |                                 | 10. Edades:                            |            |
| TI           | NOMBRE                      |                                 |                                        | ASISTENCIA |
| 1031821313   | CARLOS DANIEL NIÑO          |                                 |                                        | No asistio |
| 8062856      | NATHALIA LUCIA ARIAS        |                                 |                                        | No asistio |
| 1032681306   | ANDRES FELIPE VARGAS        |                                 |                                        | No asistio |
| 1083558619   | ALBERT DE JESUS URUEÑA      |                                 |                                        | No asistio |
| 1019066070   | JOSE MANUEL PAIPILLA        |                                 |                                        | No asistio |
| 1049628780   | FABIAN SANTIAGO GONZALEZ    |                                 |                                        | No asistio |
| 1031821933   | NICOL SOFIA RODRIGUEZ       |                                 |                                        | No asistio |
| 1023917824   | SHARITH NICOL FLOREZ        |                                 |                                        | No asistio |
| 1063650892   | LUIS JOSE MARTINEZ          |                                 |                                        | No asistio |
| 1032256692   | OIMAR MONTERROSA            |                                 |                                        | No asistio |
| 1029148261   | SHARIT SANDOVAL             |                                 |                                        | No asistio |
| 1137529786   | EDERSON MEZA                |                                 |                                        | No asistio |
| 6544029      | YEFERSON IVAN VARGAS        |                                 |                                        | No asistio |
| 7316273      | WUILANYELIS ESTHER PUELLO   |                                 |                                        | No asistio |
| 6007496      | YOLEXIS DEL CARMEN ESCOBAR  |                                 |                                        | No asistio |
| N64225821816 | NEUDIS JOSE OROZCO          |                                 |                                        | No asistio |
| 7949213      | ARIANYELYS FRANCHESKA TAIPE |                                 |                                        | No asistio |
| 1233919977   | HELEN ALEXANDRA DIAZ        |                                 |                                        | No asistio |