



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012925600	EMILY ZOE CAMPOS			Asistio
1206225545	GABRIELA MENDEZ			Asistio
1088600343	SARA JASIBET PIARPUEZAN			Asistio
1028674595	MAURA DAVIANA QUIÑONES			Asistio
1023417551	ISABELLA BOHORQUEZ			Asistio
1023985732	ALANNA ROCIO CIPAGAUTA			Asistio
1016749620	DAVID SANTIAGO MORERA			Asistio
1021318589	ANDRES DAVID REYES			Asistio
1023985852	ETHAN SMITH GONZALEZ			Asistio
1023044397	VALERY VICTORIA PAREDES			No asistio
1023986697	DIEGO ALEJANDRO ZAPATA			Asistio
1021318571	SARA LUCIA RIVERA			Asistio
1016747853	SARA LUCIANA GAMBA			Asistio
1023044951	ALAN ZAID GONZALEZ			Asistio
1206225341	KYLIE SOFIA RAMIREZ			No asistio
1031185547	LUCIANA GOMEZ			Asistio
1021694503	MARIAM CAMILA PARADA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012925600	EMILY ZOE CAMPOS			No asistio
1206225545	GABRIELA MENDEZ			No asistio
1088600343	SARA JASIBET PIARPUEZAN			No asistio
1028674595	MAURA DAVIANA QUIÑONES			No asistio
1023417551	ISABELLA BOHORQUEZ			No asistio
1023985732	ALANNA ROCIO CIPAGAUTA			No asistio
1016749620	DAVID SANTIAGO MORERA			No asistio
1021318589	ANDRES DAVID REYES			No asistio
1023985852	ETHAN SMITH GONZALEZ			No asistio
1023044397	VALERY VICTORIA PAREDES			No asistio
1023986697	DIEGO ALEJANDRO ZAPATA			No asistio
1021318571	SARA LUCIA RIVERA			No asistio
1016747853	SARA LUCIANA GAMBA			No asistio
1023044951	ALAN ZAID GONZALEZ			No asistio
1206225341	KYLIE SOFIA RAMIREZ			No asistio
1031185547	LUCIANA GOMEZ			No asistio
1021694503	MARIAM CAMILA PARADA			No asistio
N37667136080	LUCIANA VALENTINA MENDEZ			No asistio
1013696159	NOAH JAIR GARCIA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012925600	EMILY ZOE CAMPOS			No asistio
1206225545	GABRIELA MENDEZ			Asistio
1088600343	SARA JASIBET PIARPUEZAN			Asistio
1028674595	MAURA DAVIANA QUIÑONES			Asistio
1023417551	ISABELLA BOHORQUEZ			Asistio
1023985732	ALANNA ROCIO CIPAGAUTA			Asistio
1016749620	DAVID SANTIAGO MORERA			Asistio
1021318589	ANDRES DAVID REYES			Asistio
1023985852	ETHAN SMITH GONZALEZ			Asistio
1023044397	VALERY VICTORIA PAREDES			Asistio
1023986697	DIEGO ALEJANDRO ZAPATA			Asistio
1021318571	SARA LUCIA RIVERA			Asistio
1016747853	SARA LUCIANA GAMBA			Asistio
1023044951	ALAN ZAID GONZALEZ			No asistio
1206225341	KYLIE SOFIA RAMIREZ			Asistio
1031185547	LUCIANA GOMEZ			Asistio
1021694503	MARIAM CAMILA PARADA			Asistio
N37667136080	LUCIANA VALENTINA MENDEZ			Asistio
1013696159	NOAH JAIR GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012925600	EMILY ZOE CAMPOS			No asistio
1206225545	GABRIELA MENDEZ			Asistio
1088600343	SARA JASIBET PIARPUEZAN			Asistio
1028674595	MAURA DAVIANA QUIÑONES			No asistio
1023417551	ISABELLA BOHORQUEZ			Asistio
1023985732	ALANNA ROCIO CIPAGAUTA			Asistio
1016749620	DAVID SANTIAGO MORERA			Asistio
1021318589	ANDRES DAVID REYES			Asistio
1023985852	ETHAN SMITH GONZALEZ			Asistio
1023044397	VALERY VICTORIA PAREDES			No asistio
1023986697	DIEGO ALEJANDRO ZAPATA			Asistio
1021318571	SARA LUCIA RIVERA			Asistio
1016747853	SARA LUCIANA GAMBA			Asistio
1023044951	ALAN ZAID GONZALEZ			Asistio
1206225341	KYLIE SOFIA RAMIREZ			Asistio
1031185547	LUCIANA GOMEZ			Asistio
1021694503	MARIAM CAMILA PARADA			Asistio
N37667136080	LUCIANA VALENTINA MENDEZ			No asistio
1013696159	NOAH JAIR GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012925600	EMILY ZOE CAMPOS			Asistio
1206225545	GABRIELA MENDEZ			Asistio
1088600343	SARA JASIBET PIARPUEZAN			Asistio
1028674595	MAURA DAVIANA QUIÑONES			Asistio
1023417551	ISABELLA BOHORQUEZ			Asistio
1023985732	ALANNA ROCIO CIPAGAUTA			Asistio
1016749620	DAVID SANTIAGO MORERA			Asistio
1021318589	ANDRES DAVID REYES			Asistio
1023985852	ETHAN SMITH GONZALEZ			No asistio
1023044397	VALERY VICTORIA PAREDES			Asistio
1023986697	DIEGO ALEJANDRO ZAPATA			Asistio
1021318571	SARA LUCIA RIVERA			Asistio
1016747853	SARA LUCIANA GAMBA			Asistio
1023044951	ALAN ZAID GONZALEZ			Asistio
1206225341	KYLIE SOFIA RAMIREZ			No asistio
1031185547	LUCIANA GOMEZ			Asistio
1021694503	MARIAM CAMILA PARADA			Asistio
N37667136080	LUCIANA VALENTINA MENDEZ			Asistio
1013696159	NOAH JAIR GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023986912	LIAM HECTOR LOZANO			Asistio
1023987404	ASLAN GEREMIA ZAMBRANO			Asistio
1195217120	MATIAS MAZO			Asistio
1016747479	EMILY GABRIELA RAMIREZ			Asistio
1016747287	JUAN JOSE VIDALES			No asistio
1016748228	KIMMY LUCIANA LOZANO			Asistio
1021694814	CRISTHYN IZABELLA RAMIREZ			Asistio
1011257860	CRISTOPHER GONZALEZ			No asistio
1089638458	NAHOMY CIFUENTES			Asistio
1013696317	HANNAH VALERIA MENDEZ			No asistio
1010251045	IANM POUL HOLGUIN			No asistio
1023986733	SUSSAN VIOLETTA GARCIA			Asistio
N37666976385	ANTONELLA NAZAERTH URRIETA			No asistio
1023986578	RAQUELL ALEJANDRA BOLIVAR			Asistio
N37667136080	LUCIANA VALENTINA MENDEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-08	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-08	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023986912	LIAM HECTOR LOZANO			No asistio
1023987404	ASLAN GEREMIA ZAMBRANO			No asistio
1195217120	MATIAS MAZO			No asistio
1016747479	EMILY GABRIELA RAMIREZ			No asistio
1016747287	JUAN JOSE VIDALES			No asistio
1016748228	KIMMY LUCIANA LOZANO			No asistio
1021694814	CRISTHYN IZABELLA RAMIREZ			No asistio
1011257860	CRISTOPHER GONZALEZ			No asistio
1089638458	NAHOMY CIFUENTES			No asistio
1013696317	HANNAH VALERIA MENDEZ			No asistio
1010251045	IANM POUL HOLGUIN			No asistio
1023986733	SUSSAN VIOLETTA GARCIA			No asistio
N37666976385	ANTONELLA NAZAERTH URRIETA			No asistio
1023986578	RAQUELL ALEJANDRA BOLIVAR			No asistio
N37667136080	LUCIANA VALENTINA MENDEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023986912	LIAM HECTOR LOZANO			Asistio
1023987404	ASLAN GEREMIA ZAMBRANO			Asistio
1195217120	MATIAS MAZO			Asistio
1016747479	EMILY GABRIELA RAMIREZ			Asistio
1016747287	JUAN JOSE VIDALES			Asistio
1016748228	KIMMY LUCIANA LOZANO			Asistio
1021694814	CRISTHYN IZABELLA RAMIREZ			No asistio
1011257860	CRISTOPHER GONZALEZ			Asistio
1089638458	NAHOMY CIFUENTES			Asistio
1013696317	HANNAH VALERIA MENDEZ			No asistio
1010251045	IANM POUL HOLGUIN			Asistio
1023986733	SUSSAN VIOLETTA GARCIA			Asistio
N37666976385	ANTONELLA NAZAERTH URRIETA			No asistio
1023986578	RAQUELL ALEJANDRA BOLIVAR			Asistio
N37667136080	LUCIANA VALENTINA MENDEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023986912	LIAM HECTOR LOZANO			Asistio
1023987404	ASLAN GEREMIA ZAMBRANO			Asistio
1195217120	MATIAS MAZO			Asistio
1016747479	EMILY GABRIELA RAMIREZ			Asistio
1016747287	JUAN JOSE VIDALES			Asistio
1016748228	KIMMY LUCIANA LOZANO			Asistio
1021694814	CRISTHYN IZABELLA RAMIREZ			Asistio
1011257860	CRISTOPHER GONZALEZ			Asistio
1089638458	NAHOMY CIFUENTES			Asistio
1013696317	HANNAH VALERIA MENDEZ			No asistio
1010251045	IANM POUL HOLGUIN			Asistio
1023986733	SUSSAN VIOLETTA GARCIA			Asistio
N37666976385	ANTONELLA NAZAERTH URRIETA			No asistio
1023986578	RAQUELL ALEJANDRA BOLIVAR			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023986912	LIAM HECTOR LOZANO			No asistio
1023987404	ASLAN GEREMIA ZAMBRANO			Asistio
1195217120	MATIAS MAZO			Asistio
1016747479	EMILY GABRIELA RAMIREZ			Asistio
1016747287	JUAN JOSE VIDALES			No asistio
1016748228	KIMMY LUCIANA LOZANO			No asistio
1021694814	CRISTHYN IZABELLA RAMIREZ			No asistio
1011257860	CRISTOPHER GONZALEZ			Asistio
1089638458	NAHOMY CIFUENTES			No asistio
1013696317	HANNAH VALERIA MENDEZ			No asistio
1010251045	IANM POUL HOLGUIN			No asistio
1023986733	SUSSAN VIOLETTA GARCIA			Asistio
N37666976385	ANTONELLA NAZAERTH URRIETA			No asistio
1023986578	RAQUELL ALEJANDRA BOLIVAR			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
9233196	ANNY PAOLA ACEVEDO			Asistio
1023983241	ANNIE LORRAINE CASTILLO			Asistio
1206224245	LUCIANA NATALY FLOREZ			No asistio
1026306532	JOSE MATIAS GARCIA			Asistio
1026600766	LINDA LUCIANA GRISALEZ			Asistio
1019767738	LINDA SALOME MERCHAN			Asistio
1141362077	JOSE MIGUEL ROJAS			Asistio
1206224244	SARA SOFIA FLOREZ			No asistio
1222220775	LAUREN SOFIA LOPEZ			No asistio
1122535164	MARIA PAULA PEREZ			No asistio
1016747065	MATEO RUBIANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
9233196	ANNY PAOLA ACEVEDO			No asistio
1023983241	ANNIE LORRAINE CASTILLO			No asistio
1206224245	LUCIANA NATALY FLOREZ			No asistio
1026306532	JOSE MATIAS GARCIA			No asistio
1026600766	LINDA LUCIANA GRISALEZ			No asistio
1019767738	LINDA SALOME MERCHAN			No asistio
1141362077	JOSE MIGUEL ROJAS			No asistio
1206224244	SARA SOFIA FLOREZ			No asistio
1222220775	LAUREN SOFIA LOPEZ			No asistio
1122535164	MARIA PAULA PEREZ			No asistio
1016747065	MATEO RUBIANO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
9233196	ANNY PAOLA ACEVEDO			No asistio
1023983241	ANNIE LORRAINE CASTILLO			Asistio
1206224245	LUCIANA NATALY FLOREZ			Asistio
1026306532	JOSE MATIAS GARCIA			Asistio
1026600766	LINDA LUCIANA GRISALEZ			Asistio
1019767738	LINDA SALOME MERCHAN			Asistio
1141362077	JOSE MIGUEL ROJAS			Asistio
1206224244	SARA SOFIA FLOREZ			Asistio
1222220775	LAUREN SOFIA LOPEZ			Asistio
1122535164	MARIA PAULA PEREZ			No asistio
1016747065	MATEO RUBIANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
9233196	ANNY PAOLA ACEVEDO			Asistio
1023983241	ANNIE LORRAINE CASTILLO			Asistio
1206224245	LUCIANA NATALY FLOREZ			Asistio
1026306532	JOSE MATIAS GARCIA			Asistio
1026600766	LINDA LUCIANA GRISALEZ			Asistio
1019767738	LINDA SALOME MERCHAN			Asistio
1141362077	JOSE MIGUEL ROJAS			Asistio
1206224244	SARA SOFIA FLOREZ			Asistio
1222220775	LAUREN SOFIA LOPEZ			Asistio
1122535164	MARIA PAULA PEREZ			Asistio
1016747065	MATEO RUBIANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
9233196	ANNY PAOLA ACEVEDO			Asistio
1023983241	ANNIE LORRAINE CASTILLO			Asistio
1206224245	LUCIANA NATALY FLOREZ			Asistio
1026306532	JOSE MATIAS GARCIA			Asistio
1026600766	LINDA LUCIANA GRISALEZ			Asistio
1019767738	LINDA SALOME MERCHAN			Asistio
1141362077	JOSE MIGUEL ROJAS			Asistio
1206224244	SARA SOFIA FLOREZ			Asistio
1222220775	LAUREN SOFIA LOPEZ			Asistio
1122535164	MARIA PAULA PEREZ			No asistio
1016747065	MATEO RUBIANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
9233196	ANNY PAOLA ACEVEDO			Asistio
1023983241	ANNIE LORRAINE CASTILLO			Asistio
1206224245	LUCIANA NATALY FLOREZ			Asistio
1026306532	JOSE MATIAS GARCIA			Asistio
1026600766	LINDA LUCIANA GRISALEZ			Asistio
1019767738	LINDA SALOME MERCHAN			No asistio
1141362077	JOSE MIGUEL ROJAS			Asistio
1206224244	SARA SOFIA FLOREZ			Asistio
1222220775	LAUREN SOFIA LOPEZ			Asistio
1122535164	MARIA PAULA PEREZ			No asistio
1016747065	MATEO RUBIANO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37666976453	KENIA ALESSANDRA BARRIOS			Asistio
N37666978153	FLAVIA NORLIANNYS INFANTE			Asistio
N77146473385	ARAN DAVID ESTRADA			No asistio
1026308162	HANNY LISNEYDY HOLGUIN			Asistio
1206223842	LUCIANA MEJIA			Asistio
1222217723	JUNIOR MATHIAS MONTOYA			Asistio
1096707531	THOMAS CAÑAS			Asistio
1073181203	LEANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1073181074	EIDER MATHIAS SARMIENTO			Asistio
1016746040	ASHLY SARAY TOVAR			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37666976453	KENIA ALESSANDRA BARRIOS			No asistio
N37666978153	FLAVIA NORLIANNYS INFANTE			No asistio
N77146473385	ARAN DAVID ESTRADA			No asistio
1026308162	HANNY LISNEYDY HOLGUIN			No asistio
1206223842	LUCIANA MEJIA			No asistio
1222217723	JUNIOR MATHIAS MONTOYA			No asistio
1096707531	THOMAS CAÑAS			No asistio
1073181203	LEANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1073181074	EIDER MATHIAS SARMIENTO			No asistio
1016746040	ASHLY SARAY TOVAR			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37666976453	KENIA ALESSANDRA BARRIOS			Asistio
N37666978153	FLAVIA NORLIANNYS INFANTE			No asistio
N77146473385	ARAN DAVID ESTRADA			No asistio
1026308162	HANNY LISNEYDY HOLGUIN			Asistio
1206223842	LUCIANA MEJIA			Asistio
1222217723	JUNIOR MATHIAS MONTOYA			Asistio
1096707531	THOMAS CAÑAS			Asistio
1073181203	LEANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1073181074	EIDER MATHIAS SARMIENTO			Asistio
1016746040	ASHLY SARAY TOVAR			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la gestion y expresion emocional en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física lacual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 12	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37666976453	KENIA ALESSANDRA BARRIOS			Asistio
N37666978153	FLAVIA NORLIANNYS INFANTE			Asistio
1026308162	HANNY LISNEYDY HOLGUIN			Asistio
1206223842	LUCIANA MEJIA			Asistio
1222217723	JUNIOR MATHIAS MONTOYA			Asistio
1096707531	THOMAS CAÑAS			Asistio
1073181203	LEANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1073181074	EIDER MATHIAS SARMIENTO			Asistio
1016746040	ASHLY SARAY TOVAR			Asistio
1023042884	ALIS DABEIBA ROJAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37666976453	KENIA ALESSANDRA BARRIOS			Asistio
N37666978153	FLAVIA NORLIANNYS INFANTE			Asistio
1026308162	HANNY LISNEYDY HOLGUIN			No asistio
1206223842	LUCIANA MEJIA			Asistio
1222217723	JUNIOR MATHIAS MONTOYA			Asistio
1096707531	THOMAS CAÑAS			No asistio
1073181203	LEANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1073181074	EIDER MATHIAS SARMIENTO			Asistio
1016746040	ASHLY SARAY TOVAR			Asistio
1023042884	ALIS DABEIBA ROJAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. SANTA ANA SUR			Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: San Cristóbal	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37666976453	KENIA ALESSANDRA BARRIOS			No asistio
N37666978153	FLAVIA NORLIANNYS INFANTE			Asistio
1026308162	HANNY LISNEYDY HOLGUIN			Asistio
1206223842	LUCIANA MEJIA			Asistio
1222217723	JUNIOR MATHIAS MONTOYA			Asistio
1096707531	THOMAS CAÑAS			Asistio
1073181203	LEANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1073181074	EIDER MATHIAS SARMIENTO			Asistio
1016746040	ASHLY SARAY TOVAR			Asistio
1023042884	ALIS DABEIBA ROJAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	VICTOR HUGO MURILLO VERA
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	GIMNASIA	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	San Cristóbal	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	4	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar las posiciones y los ejercicios básicos de la gimnasia			
COGNITIVA : Trabajar la memoria motriz mediante el repaso de todos los ejercicios y posiciones básicas aprendidos ademas de la creatividad proponiendo variaciones a los ejercicios aprendidos hasta el momento			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivacion en los estudiantes por medio de los juegos y las actividades gimnasticas que propicien la resolucion de conflictos entre ellos			
LUDICA : Brindar espacios para la formacion desde la gimnasia y el desarrollo de juegos que le permitan al estudiante disfrutar las actividades realizadas			
TEMA : Posiciones basicas de la gimnasia, ejercicios basicos de la gimnasia posiciones invertidas			
SUBTEMAS : acondicionamiento fisico desde posiciones basicas (agrupada, carpada, extension, plancha, arco) acondicionamiento core y tren superior, ejercicios basicos como la cuna, la vela, el rollo adelante y el mosquito e iniciacion a la parada de manos y media luna			
IMPLEMENTACION : colchonetas y planos inclinados			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES organización inicial : se organizara el grupo se esperara que todos los estudiantes lleguen al lugar donde se realiza la sesion y se hará el llamado a lista para posteriormente explicar los objetivos de la clase movilidad articular: se realizara movilidad articular para preparar a los estudiantes para la realización de actividad física la cual se realizara de manera caudal cefalica. calentamiento : se realizaran ejercicios con los estudiantes los cuales se fomente la coordinacion posteriormente se realizara un acondicionamiento fisico basico en el cual se empezara a trabajar los grupos musculares especificos para el trabajo de la gimnasia. TIEMPO organización inicial 10' movilidad articular 5' Juego de calentamiento 15'			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Posiciones básicas de la gimnasia: se enseñaran las posiciones básicas de la gimnasia repitiendo y enfocándose en la correcta ejecución de la técnica para ayudar a el acondicionamiento físico básico para la gimnasia, se trabajaran las siguientes posiciones basicas: posicion agrupaday carpada, cunita plancha vela canoa boca abajo canoa boca arriba arco. asi mismo se buscara la asimilacion de las posiciones para pasar despues a hacer ejercicios de mayor dificultad. en donde se empezara el trabajo de rollos delante y atras y el mosquito para empezar con el trabajo de posiciones invertidasen donde se empezara a profundizar en la postura corporal y el ajuste para hacer la parada de cabeza y la parada de manos. todo esto sera base para empezar con el paso a paso y los educativos para realizar la media luna. TIEMPO posiciones básicas y ejercicios basicos de la gimnasia 50'			
RETO : ACTIVIDADES lograr ejecutar el mayor tiempo el mosquito entre los estudiantes, los mas avanzados lo haran con la parada de cabeza TIEMPO 10 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES retroalimentacion: se repetirá la ejecución de cada ejercicio y se responderán preguntas y se harán aclaraciones de cada ejercicio para que los estudiantes practiquen repetición de ejercicios: se les dará un tiempo a los estudiantes para que practiquen los ejercicios vistos en clase y repasen y se ayuden entre ellos flexibilidad: se finalizara con trabajo de flexibilidad enfocado en spagat split y flexibilidad escapular TIEMPO retroalimentacion 10' flexibilidad 20'			



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS
GESTOR IED ROSSEMBERG JIMENEZ

Nombre del evento:	ACTIVIDADES RELEVANTES MAYO
Fecha y hora del evento:	MAYO
Parque y/o escenario:	COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO SEDE B

Se trabajo durante el mes de mayp el centro de interés de gimnasia en donde se siguen llevando a cabo los procesos con los estudiantes de ciclo 1 en donde se logro avanzar en todo el trabajo de posturas básicas ejercicios básicos y se empezó con el trabajo de posiciones invertidas, comenzando con mosquito y luego con la parada de cabeza.

Por otra parte se continuo con el proceso del componente pedagógico con la resolución de conflictos, también se celebró el día del niño con actividades con los estudiantes.









IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	VICTOR HUGO MURILLO VERA		COORDINADOR	ROSEMBERG JIMENEZ QUINTERO			
FECHA REVISIÓN	2026-05-25 12:29:21		Mes	Mayo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO TECNICO JOSE FELIX	SANTA ANA SUR,	1	Martes,10:00:00,12:00:00 5-12-19-26 Jueves,10:00:00,12:00:00 7-14-21-28	5-12-14-19-21	7	34	22
	SANTA ANA SUR,	2	Martes,12:00:00,14:00:00 5-12-19-26 Jueves,12:00:00,14:00:00 7-14-21-28	5-12-14-19-21	7		
	SANTA ANA SUR,	3	Miercoles,10:00:00,12:00:00 6-13-20-27 Viernes,10:00:00,12:00:00 8-15-22-29	6-13-15-20-22	8		
	SANTA ANA SUR,	4	Miercoles,12:00:00,14:00:00 6-13-20-27 Viernes,12:00:00,14:00:00 8-15-22-29	6-13-15-20-22	8		
	SANTA ANA SUR,	5	Lunes,10:00:00,12:00:00 11-25	11-25			
FECHA - HORARIO	2026-05-21 (08:00:00 - 09:00:00)		TEMA	REUNION EQUIPO LOCAL			
FECHA - HORARIO	2026-05-05 (08:00:00 - 09:00:00)		TEMA	REUNION DE EQUIPO LOCAL			
FECHA - HORARIO	2026-05-08 (12:00:00 - 13:00:00)		TEMA	REUNION EQUIPO LOCAL ROSEMBERG JIMENEZ			