



**IDRD**



# OBLIGACIÓN 1

## EVIDENCIA 1



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

# Jornada Escolar Complementaria



2026-06-22  
6:52:09 PM

[Registro de Sesión de clase](#)

Tutorial ?

[Sesiones de clase](#)

Tutorial ?

1 LEVANTAMIENTO DE PESAS

Copy

CSV

PDF

Print

Show 10 entries

Search:

| Fecha      | Horario                     | Editar                           | #<br>estudiantes | Pdf            | Registro<br>Asistencia  | Comentarios          | Aprobación<br>acompañamiento                                           |
|------------|-----------------------------|----------------------------------|------------------|----------------|-------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-11 | Lunes,14:00:00,15:30:00     | <div><div></div>Presencial</div> | 23               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-05-13 | Miercoles,14:00:00,15:30:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 23               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-05-21 | Jueves,14:00:00,15:30:00    | <div><div></div>Presencial</div> | 23               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |

| Fecha      | Horario                  | Editar                                                                                       | #<br>estudiantes | Pdf            | Registro<br>Asistencia  | Comentarios          | Aprobación<br>acompañamiento                                           |
|------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-25 | Lunes,14:00:00,15:30:00  |  Presencial | 23               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-05-28 | Jueves,14:00:00,15:30:00 |  Presencial | 23               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-01 | Lunes,14:00:00,15:30:00  |  Presencial | 23               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-04 | Jueves,14:00:00,15:30:00 |  Presencial | 23               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-11 | Jueves,14:00:00,15:30:00 |  Presencial | 23               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-18 | Jueves,14:00:00,15:30:00 |  Presencial | 23               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |

Showing 11 to 19 of 19 entries

Previous12Next

Restaurar Sesiones eliminadas

Tutorial ?

Seleccione..

# Jornada Escolar Complementaria



2026-06-22  
6:56:27 PM

[Registro de Sesión de clase](#)

Tutorial ?

[Sesiones de clase](#)

Tutorial ?

2 LEVANTAMIENTO DE PESAS

Copy

CSV

PDF

Print

Show 10 entries

Search:

| Fecha      | Horario                     | Editar                           | # estudiantes | Pdf            | Registro Asistencia     | Comentarios          | Aprobación acompañamiento                                                                 |
|------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-25 | Lunes,15:30:00,17:00:00     | <div><div></div>Presencial</div> | 17            | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | <div>No existen acompañamientos</div> <div>No existen acompañamientos psicosociales</div> |
| 2026-05-27 | Miercoles,15:30:00,17:00:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 17            | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | <div>No existen acompañamientos</div> <div>No existen acompañamientos psicosociales</div> |
| 2026-06-01 | Lunes,15:30:00,17:00:00     | <div><div></div>Presencial</div> | 17            | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | <div>No existen acompañamientos</div> <div>No existen acompañamientos psicosociales</div> |

| Fecha      | Horario                     | Editar                                                                                       | #<br>estudiantes | Pdf            | Registro<br>Asistencia  | Comentarios          | Aprobación<br>acompañamiento                                           |
|------------|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-------------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2026-06-03 | Miercoles,15:30:00,17:00:00 |  Presencial | 17               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-10 | Miercoles,15:30:00,17:00:00 |  Presencial | 17               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-11 | Jueves,15:30:00,17:00:00    |  Presencial | 17               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-17 | Miercoles,15:30:00,17:00:00 |  Presencial | 17               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-18 | Jueves,15:30:00,17:00:00    |  Presencial | 17               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | No existe comentario | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |

Showing 21 to 28 of 28 entries

Previous123Next

Restaurar Sesiones eliminadas

Tutorial ?

Seleccione..

# Jornada Escolar Complementaria



2026-06-22  
7:01:36 PM

[Registro de Sesión de clase](#)

Tutorial ?

[Sesiones de clase](#)

Tutorial ?

4 SEMILLEROS LEVANTAMIENTO DE PESAS

Copy

CSV

PDF

Print

Show 10 entries

Search:

| Fecha      | Horario                  | Editar                           | #<br>estudiantes | Pdf            | Registro<br>Asistencia  | Comentarios    | Aprobación<br>acompañamiento                                                              |
|------------|--------------------------|----------------------------------|------------------|----------------|-------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-02 | Sabado,08:00:00,09:30:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 12               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | <div>No existen acompañamientos</div> <div>No existen acompañamientos psicosociales</div> |
| 2026-05-09 | Sabado,08:00:00,09:30:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 12               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | <div>No existen acompañamientos</div> <div>No existen acompañamientos psicosociales</div> |
| 2026-05-16 | Sabado,08:00:00,09:30:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 12               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | <div>No existen acompañamientos</div> <div>No existen acompañamientos psicosociales</div> |

| Fecha      | Horario                  | Editar                                                                                       | #<br>estudiantes | Pdf            | Registro<br>Asistencia  | Comentarios    | Aprobación<br>acompañamiento                                           |
|------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|-------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-23 | Sabado,08:00:00,09:30:00 |  Presencial | 12               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-05-30 | Sabado,08:00:00,09:30:00 |  Presencial | 12               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-06 | Sabado,08:00:00,09:30:00 |  Presencial | 12               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-13 | Sabado,08:00:00,09:30:00 |  Presencial | 12               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |
| 2026-06-20 | Sabado,08:00:00,09:30:00 |  Presencial | 12               | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | No existen acompañamientos<br>No existen acompañamientos psicosociales |

Showing 1 to 8 of 8 entries

Previous

1

Next

Restaurar Sesiones eliminadas

Tutorial ?

Seleccione..

Jornada Escolar Complementaria



2026-06-22  
7:02:20 PM

[Registro de Sesión de clase](#)

Tutorial ?

[Sesiones de clase](#)

Tutorial ?

5 SEMILLEROS LEVANTAMIENTO DE PESAS

Copy

CSV

PDF

Print

Show 10 entries

Search:

| Fecha      | Horario                  | Editar                           | # estudiantes | Pdf            | Registro Asistencia     | Comentarios    | Aprobación acompañamiento                                                                 |
|------------|--------------------------|----------------------------------|---------------|----------------|-------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-05-02 | Sabado,09:30:00,11:00:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 6             | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | <div>No existen acompañamientos</div> <div>No existen acompañamientos psicosociales</div> |
| 2026-05-09 | Sabado,09:30:00,11:00:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 6             | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | <div>No existen acompañamientos</div> <div>No existen acompañamientos psicosociales</div> |
| 2026-05-16 | Sabado,09:30:00,11:00:00 | <div><div></div>Presencial</div> | 6             | <div>Pdf</div> | Asistencia Registrada - | <div>Ver</div> | <div>No existen acompañamientos</div> <div>No existen acompañamientos psicosociales</div> |

| Fecha      | Horario                  | Editar                                                                                       | #<br>estudiantes | Pdf                 | Registro<br>Asistencia  | Comentarios         | Aprobación<br>acompañamiento |
|------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|------------------------------|
| 2026-05-23 | Sabado,09:30:00,11:00:00 |  Presencial | 6                | <a href="#">Pdf</a> | Asistencia Registrada - | <a href="#">Ver</a> | No existen acompañamientos   |
| 2026-05-30 | Sabado,09:30:00,11:00:00 |  Presencial | 6                | <a href="#">Pdf</a> | Asistencia Registrada - | <a href="#">Ver</a> | No existen acompañamientos   |
| 2026-06-06 | Sabado,09:30:00,11:00:00 |  Presencial | 6                | <a href="#">Pdf</a> | Asistencia Registrada - | <a href="#">Ver</a> | No existen acompañamientos   |
| 2026-06-13 | Sabado,09:30:00,11:00:00 |  Presencial | 6                | <a href="#">Pdf</a> | Asistencia Registrada - | <a href="#">Ver</a> | No existen acompañamientos   |
| 2026-06-20 | Sabado,09:30:00,11:00:00 |  Presencial | 6                | <a href="#">Pdf</a> | Asistencia Registrada - | <a href="#">Ver</a> | No existen acompañamientos   |

Showing 1 to 8 of 8 entries

Previous1Next

Restaurar Sesiones eliminadas

Tutorial ?

Seleccione..

| 1.RELACIÓN SESIONES        |                                                               |       |                                                                                                             |                                                      |                        |                   |                  |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|-------------------|------------------|
| NOMBRE                     | MAGDA MOYANO PLAZAS                                           |       | COORDINADOR                                                                                                 | CHRISTIAN LEONARDO LEON FAJARDO                      |                        |                   |                  |
| FECHA REVISIÓN             | 2026-06-22 20:43:41                                           |       | Mes                                                                                                         | Junio                                                |                        |                   |                  |
| IED                        | SEDE                                                          | GRUPO | SESIONES PLANEADAS (HORARIO)                                                                                | SESIONES EJECUTADAS                                  | SESIONES NO EJECUTADAS | TOTAL PROGRAMADAS | TOTAL EJECUTADAS |
| COLEGIO MARIA MERCEDES CAR | MARIA MERCEDES CARRANZA, COLEGIO MARIA CURREA MANRIQUE (IED), | 4     | Sabado,08:00:00,09:30:00<br>6-13-20                                                                         | 6-20                                                 | 13                     | 6                 | 4                |
|                            | MARIA MERCEDES CARRANZA, COLEGIO MARIA CURREA MANRIQUE (IED), | 5     | Sabado,09:30:00,11:00:00<br>6-13-20                                                                         | 6-20                                                 | 13                     |                   |                  |
| COLEGIO MARIA CURREA MANRI | COLEGIO MARIA CURREA MANRIQUE (IED),                          | 1     | Lunes,14:00:00,15:30:00<br>1<br>Jueves,14:00:00,15:30:00<br>4-11-18                                         | 1-4-18                                               | 11                     | 10                | 8                |
|                            | COLEGIO MARIA CURREA MANRIQUE (IED),                          | 2     | Lunes,15:30:00,17:00:00<br>1<br>Miercoles,15:30:00,17:00:00<br>3-10-17<br>Jueves,15:30:00,17:00:00<br>11-18 | 1-3-10-17-18                                         | 11                     |                   |                  |
| FECHA - HORARIO            | 2026-06-05 (11:30:00 - 17:00:00)                              |       | TEMA                                                                                                        | Reunión semanal formadores IED Maria currea Manrique |                        |                   |                  |
| FECHA - HORARIO            | 2026-06-12 (19:00:00 - 20:00:00)                              |       | TEMA                                                                                                        | Reunión semanal formadores IED Maria currea Manrique |                        |                   |                  |
| FECHA - HORARIO            | 2026-06-17 (07:00:00 - 08:00:00)                              |       | TEMA                                                                                                        | Reunión semanal formadores IED Maria currea Manrique |                        |                   |                  |
| FECHA - HORARIO            | 2026-06-22 (08:00:00 - 12:00:00)                              |       | TEMA                                                                                                        | Cualificación Psicosocial y Pedagógica zona 3        |                        |                   |                  |

  
 Magda Moyano Plazas  
 cc. 52853948 de Bogotá

| JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA           |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|------------------------------------------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CENTRO DE INTERÉS LEVANTAMIENTO DE PESAS |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
| MALLA CURRICULAR CICLO 3                 |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
| EXPLORACIÓN                              |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
| OBJETIVO GENERAL                         |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Explorar los diferentes patrones básicos de movimiento y capacidades de rendimiento por medio de actividades lúdico deportivas relacionadas con el levantamiento de pesas, encaminadas a fortalecer las dimensiones motriz, cognitiva, lúdica y psicosocial. |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
| TIEMPO                                   |          | DIMENSION PSICOSOCIAL                                                                                                                                                |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | DIMENSIÓN MOTRIZ                                                                                                                                                                                                                                             | Identificar la particularidad de cada fase del gesto técnico del levantamiento de pesas.                                                |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | DIMENSIÓN LÚDICA                                                                                                                                                                                                                                             | Comprender el contexto de las situaciones recreo-deportivas y sus posibles soluciones con relación a la dinámica del centro de interes. |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | DIMENSIÓN COGNITIVA                                                                                                                                                                                                                                          | Entender la importancia de adquirir hábitos saludables y de desarrollar las capacidades motrices a nivel general.                       |                                                                                                                                 |
| SEMANA                                   | CLASE Nº | PERSONAL                                                                                                                                                             | FAMILIAR                                                                                                              | SOCIAL                                                                                                                                                                    | CONCEPTUAL                                                                                                                                                                                               | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                                                                    | TEMA                                                                                                                                    | DESEMPEÑOS                                                                                                                      |
| 1                                        | 1        | El NNAJ recibe acompañamiento activo por parte de su familia, despertando interés y permitiendo la participacion en todas las actividades propuestas por el formador | El NNAJ manifiesta interés por el papel que cumple la familia en el proceso de aprendizaje desde el centro de interes | El NNAJ relaciona los conceptos sociales y se involucra en los retos individuales y colectivos desde un contexto social propuestos dentro del marco del centro de interés | El NNAJ asume una postura analítica y crítica como sujeto de derechos, deberes y responsabilidades dentro de una sociedad y aplica los conocimientos psicosociales aprendidos desde el centro de interés | Fomenta la cultura de vida saludable                                                                                                                                                                                                                         | Establece acciones de higiene postural                                                                                                  | Entiendo la necesidad de una correcta postura en pocision anatomica y sedente                                                   |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Promuevo la socializacion y proyección de videos que generen conciencia activa y positiva.                                      |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Reconozco a través de juegos lúdicos la importancia de la higiene postural.                                                     |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Medito sobre los derechos, valores y deberes por medio de ejercicios grupales, cuentos cortos o descripcion de experiencias     |
|                                          | 2        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Fomenta la cultura de vida saludable                                                                                                                                                                                                                         | Refuerza hábitos de vida sana                                                                                                           | Considero la importancia de las acciones de aseo cotidiano, Consumo adecuado de alimentos, Descanso y sueño                     |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Fomento la realización de charlas o proyección de videos que generen conciencia.                                                |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Reconozco a través de juegos lúdicos la importancia de hábitos de vida saludable.                                               |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Reflexiono sobre los Derechos, valores y deberes por medio de ejercicios grupales, cuentos cortos o descripcion de experiencias |
| 2                                        | 3        |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Fomenta la cultura de vida saludable                                                                                                                                                                                                                         | Consolida prácticas de vida saludable                                                                                                   | Valoro el autoconcepto y reconcimiento sobre mi cuerpo                                                                          |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Adopto una actitud positiva frente a las situaciones cotidianas adversas.                                                       |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Fomento la convivencia y sana competitividad en juegos lúdicos y recreativos.                                                   |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Promuevo espacios donde se vean reflejados aspectos como la motivación, esfuerzo y superación.                                  |
|                                          | 4        | Establece situaciones que favorecen la salud socioemocional                                                                                                          | Expone temas relacionados con la salud mental                                                                         | Apropio aspectos básicos de hábitos positivos psicológicos y de bienestar mental                                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | comprometo mis actos con el correcto uso y cuidado de los elementos y el óptimo cumplimiento de las actividades.                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | Aprecio la participación propia y la de los demás, la cooperacion, así como el disfrute de las actividades individuales y grupales.                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | Adopto una actitud acorde a los buenos hábitos de la práctica y la convivencia deportiva                                                                                  |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
| 3                                        | 5        | Explora el reglamento del levantamiento de pesas                                                                                                                     | Indaga la normatividad general del levantamiento de pesas                                                             | Exploro aspectos básicos del reglamento del levantamiento de pesas a través de dinamicas y juegos.                                                                        |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | Llevo a cabo actividades y prácticas que fortalezcan la atencion y memoria.                                                                                               |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | Promuevo, planteo y participo en diferentes juegos y dinámicas relacionados con el levantamiento de pesas.                                                                |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       | Considero mis derechos como eje fundamnetal para la convivencia a traves de los derechos deportivos.                                                                      |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                          | 6        |                                                                                                                                                                      | Explora el reglamento del levantamiento de pesas                                                                      | Identifica el reglamento del levantamiento de pesas para la implementación práctica                                                                                       | Explico de manera práctica las generalidades del reglamento del levantamiento de pesas                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           | Colaboro activamente en la planeación y ejecución de actividades relacionadas con la atencion y memoria                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         |                                                                                                                                 |
|                                          |          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                       |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                         | Planteo la adopción y participación en diversos juegos o retos relacionados con el levantamiento de pesas.                      |

|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                              |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|----|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|-----------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Refuerzo aspectos relacionado con los valores ciudadanos: respeto, compromiso y el buen uso del mobiliario.                                  |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
| 4  | 7                           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Reconoce y refuerza las capacidades condicionantes     | Desarrolla la fuerza general                                                                  | Establezco mis capacidades físicas a nivel de fuerza a través de juegos pre-deportivos                                                       |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Conformo juegos de atencion a través de secuencias didácticas.                                                                               |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Suscito juegos tradicionales y actividades lúdicas y deportivas.                                                                             |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Estudio la importancia del fortalecimiento del trabajo en equipo y colaborativo.                                                             |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    | 8                           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Reconoce y refuerza las capacidades condicionantes     | Desarrolla la velocidad general                                                               | Fortalezco mis capacidades físicas a nivel de la velocidad a través de circuitos                                                             |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Compilo juegos de atencion a través de secuencias didácticas.                                                                                |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Aprecio la participacion personal y grupal, y el gozo de las actividades de la sesión de clase.                                              |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Manifiesto la importancia del fortalecimiento trabajo en equipo y colaborativo                                                               |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
| 5  | 9                           |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Reconoce y refuerza las capacidades de motricidad fina | Mejora la coordinación Dinámica general, óculo-manual                                         | Realizo circuitos de coordinacion compleja con diversidad de actividades óculo-manuales                                                      |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Involucro secuencias coordinativas en circuitos de memoria.                                                                                  |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Vivencio juegos y retos de memoria enfatizados en atencion y aprendizaje.                                                                    |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Ensayo la integración de actitudes con relacion a los valores del respeto y tolerancia como medio para mejorar las interacciones personales. |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    | 10                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Reconoce y refuerza las capacidades de motricidad fina | Mejora la coordinación Dinámica general, óculo-pédica                                         | Ejecuto circuitos de coordinacion compleja con diversidad de actividades óculo-pédica                                                        |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Comprendo circuitos de coordinacion compleja con diversidad de actividades óculo-manuales                                                    |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Realizo juegos recreo-deportivos y actividades pre-deportivas.                                                                               |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Integro actitudes con relacion a los valores del respeto y tolerancia como medio para mejorar las interacciones personales.                  |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    | 11                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          | Entiende el ajuste postural                            | Identifica la adaptación esquelética general                                                  | Reconozco las variantes de ejecución técnica y de movimiento utilizando segmentos axiales y apendiculares.                                   |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Llevo a cabo dinámicas en circuitos secuenciales que estimulen la memoria fotográfica y la concentración                                     |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Planteo actividades por medio de juegos que involucren la atencion y la memoria                                                              |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Admito el valor de las normas y acuerdos para el desarrollo de su formacion integral.                                                        |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
| 12 | Entiende el ajuste postural | Examina la adaptación esquelética segmentaria                                                                                                                        | Desarrollo las variantes de ejecución técnica y de movimiento utilizando segmentos escapulares y pélvicos.                        |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                              |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      | Fomento dinámicas en circuitos secuenciales que estimulen la memoria selectiva y la concentración a corto plazo.                  |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                              |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      | Apropio los aprendizajes por medio de juegos que involucren la atención y la memoria                                              |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                              |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      | Implemento relaciones a través del reconocimiento del valor de las normas y acuerdos para el desarrollo de su formacion integral. |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                              |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
| 7  | 13                          | El NNAJ recibe acompañamiento activo por parte de su familia, despertando interés y permitiendo la participacion en todas las actividades propuestas por el formador | El NNAJ manifiesta interés por el papel que cumple la familia en el proceso de aprendizaje desde el centro de interes             | El NNAJ relaciona los conceptos sociales y se involucra en los retos individuales y colectivos desde un contexto social propuestos dentro del marco del centro de interés | El NNAJ asume una postura analítica y crítica como sujeto de derechos, deberes y responsabilidades dentro de una sociedad y aplica los conocimientos psicosociales aprendidos desde el centro de interés | Despliega acciones de fortalecimiento general          | Equipara ejercicio de fortalecimiento general sentadillas, tijeras, core, flexiones de brazos | Realizo circuitos de capacidades físicas (fuerza y velocidad)                                                                                |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Desarrollo ejercicios de fortalecimiento utilizando variaciones secuenciales e interválicas.                                                 |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Elijo actividades recreativas y juegos pre-deportivos involucre la fuerza.                                                                   |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               | Utilizo mis emociones durante la clase para lograr una participación activa.                                                                 |  |  |                       |                                                             |                                                                                           |
|    | 14                          |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                              |  |  | Despliega acciones de | Considera ejercicio de fortalecimiento general sentadillas, | Participo en circuitos de capacidades físicas (fuerza y velocidad)                        |
|    |                             |                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                          |                                                        |                                                                                               |                                                                                                                                              |  |  |                       |                                                             | Efectuo ejercicios de fortalecimiento utilizando variaciones secuenciales e interválicas. |

|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             |                                                                                                                                                                                                  |
|----|----|--|--|--|--|-------------------------------------|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 14 |  |  |  |  | fortalecimiento general             | tijeras, core, flexiones de brazos          | Ejecuto actividades recreativas y juegos pre-deportivos involucre la fuerza.                                                                                                                     |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Activo asertivamente mis emociones durante la clase para lograr una participación activa.                                                                                                        |
| 8  | 15 |  |  |  |  | Estudia el movimiento del arranque  | Inquierte la posición general del arranque  | Utilizo diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos                                                                                                                |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Reconozco desde actividades dirigidas las diferentes formas de movimientos generales del arranque.                                                                                               |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Experimento la relación de mi esquema corporal, por medio de actividades lúdicas deportivas y de juego                                                                                           |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Determino algunas acciones de cuidado de su cuerpo antes, durante y después del centro de interes levantamiento de pesas.                                                                        |
|    | 16 |  |  |  |  | Estudia el movimiento del arranque  | Identifica la posición general del arranque | Reconozco diversas formas básicas de movimiento con el uso de elementos y sin ellos                                                                                                              |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Interpreto deesde actividades dirigidas las diferentes formas kinésicas generales del arranque.                                                                                                  |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Entiendo la relación de mi esquema corporal, por medio de actividades lúdicas deportivas y de juego                                                                                              |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Identifico algunas acciones de cuidado activo y pasivo corporal en la transversalización con el levantamiento de pesas.                                                                          |
| 9  | 17 |  |  |  |  | Estudia el movimiento del arranque  | Adopta la posición general del arranque     | Exploro a través de actividades dirigidas diferentes ubicaciones temporo espaciales y las relaciono al manipular objetos deportivos propios del centro de interés.                               |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Realizo diversos movimientos básicos aplicados a la técnica general del arranque                                                                                                                 |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Equiparo las normas básicas establecidas en la realización de juegos deportivos y de actividades recreativas.                                                                                    |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Muestro actitudes solidarias con mis compañeros comprendiendo la importancia del trabajo constructivo en la clase como en la sociedad.                                                           |
|    | 18 |  |  |  |  | Estudia el movimiento del arranque  | Emplea la posición general del arranque     | Desarrollo a través de actividades dirigidas diferentes formas ubicaciones temporo espaciales y las relaciono al manipular objetos deportivos propios del centro de interés.                     |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Ejemplifico diferentes gestos básicos aplicados a la técnica general del arranque                                                                                                                |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Infiero las normas básicas establecidas en la realización de actividades deportivas y de juego y las aplico.                                                                                     |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Personifico comportamientos solidarios con mis compañeros Comprendiendo la importancia del trabajo constructivo en la clase como en la sociedad.                                                 |
| 10 | 19 |  |  |  |  | Analiza el movimiento de la cargada | Examina la posición general de la cargada   | Examino las variaciones de mi gesto corporal, utilizando algunas actividades dirigidas aplicadas a la técnica general de la cargada                                                              |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Considero la importancia de las normas, reglas de seguridad y el comprtamiento en el levantamiento de pesas                                                                                      |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Colaboro en la conformacion de ejercicios dirigidos, actividades lúdicas y juegos pre-deportivos de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Expreso mis emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro, apartir de los derechos, deberes                                                                            |
|    | 20 |  |  |  |  | Analiza el movimiento de la cargada | Determina la posición general de la cargada | Determino las variaciones de mi gesto corporal, utilizando algunas actividades dirigidas aplicadas a la técnica general de la cargada                                                            |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Reconozco la importancia de las normas, reglas de seguridad y el comportamiento en el levantamiento de pesas                                                                                     |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Participo de diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés levantamiento de pesas               |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Manifiesto mis emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro, apartir de los derechos, deberes                                                                         |
| 11 | 21 |  |  |  |  | Analiza el movimiento de la cargada | Ejecuta la posición general de la cargada   | Ejecuto las variaciones de mi gesto corporal, utilizando algunas actividades dirigidas aplicadas a la técnica general de la cargada                                                              |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Realizo diversos movimientos básicos aplicados a la técnica general de la cargada                                                                                                                |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Acepto las normas básicas establecidas en la realización de actividades deportivas y de juego y las sigo.                                                                                        |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Demuestro actitudes solidarias con mis compañeros comprendiendo la importancia del trabajo constructivo en la clase como en la sociedad.                                                         |
|    |    |  |  |  |  |                                     |                                             | Examino las variaciones de mi gesto corporal, utilizando algunas actividades dirigidas aplicadas a la técnica general del jerk                                                                   |

|                  |          |                       |          |        |            |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|----------|-----------------------|----------|--------|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  | 22       |                       |          |        |            | Examina el movimiento del Jerk                                                                                                                                                                                    | Examina la posición general del Jerk                                                                                                                           | <div>Considero la importancia de las normas, reglas de seguridad y el comprtamiento en el levantamiento de pesas</div> <div>Colaboro en la conformacion de ejercicios dirigidos, actividades lúdicas y juegos pre-deportivos de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del</div> <div>Expreso mis emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro, apartir de los derechos, deberes</div>                                                                                                                                   |
| 12               | 23       |                       |          |        |            | Examina el movimiento del Jerk                                                                                                                                                                                    | Determina la posición general del Jerk                                                                                                                         | <div>Determino las variaciones de mi gesto corporal, utilizando algunas actividades dirigidas aplicadas a la técnica general del jerk</div> <div>Reconozco la importancia de las normas, reglas de seguridad y el comportamiento en el levantamiento de pesas</div> <div>Participo de diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés levantamiento de pesas</div> <div>Manifiesto mis emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro, apartir de los derechos, deberes</div> |
|                  | 24       |                       |          |        |            | Examina el movimiento del Jerk                                                                                                                                                                                    | Ejecuta la pocision general del Jerk                                                                                                                           | <div>Ejecuto las variaciones de mi gesto corporal, utilizando algunas actividades dirigidas aplicadas a la técnica general del jerk</div> <div>Realizo diversos movimientos básicos aplicados a la técnica general del jerk</div> <div>Acepto las normas básicas establecidas en la realización de actividades deportivas y de juego y las aplico.</div> <div>Demuestro actitudes solidarias con mis compañeros comprendiendo la importancia del trabajo constructivo en la clase como en la sociedad.</div>                                                                                          |
| APROPIACIÓN      |          |                       |          |        |            |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| OBJETIVO GENERAL |          |                       |          |        |            | Apropiar gestos técnicos y tácticos en la adquisicion de los elementos para una ejecucion óptima en el levantamiento de pesas, como medio para reforzar las dimensiones, motriz, cognitivo, lúdico y psicosocial. |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| TIEMPO           |          | DIMENSION PSICOSOCIAL |          |        |            | DIMENSIÓN MOTRIZ                                                                                                                                                                                                  | Emplear fundamentos kinestésicos para optimizar la ejecución técnica en el levantamiento de pesas.                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  |          |                       |          |        |            | DIMENSIÓN LÚDICA                                                                                                                                                                                                  | Entender la importancia que tiene el conocimiento reglamento del levantamiento de pesas, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                  |          |                       |          |        |            | DIMENSIÓN COGNITIVA                                                                                                                                                                                               | Ejecutar las posiciones técnicas del levantamiento de pesas                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| SEMANA           | CLASE Nº | PERSONAL              | FAMILIAR | SOCIAL | CONCEPTUAL | CONTENIDO                                                                                                                                                                                                         | TEMA                                                                                                                                                           | DESEMPEÑOS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 13               | 25       |                       |          |        |            | Entiende las posiciones básicas generales                                                                                                                                                                         | Ejecuta la combinación de sentadilla con o sin elemento                                                                                                        | <div>Desarrollo ejercicios condicionantes del rendimiento técnico propios del levantamiento de pesas, explorando sus posibilidades de movimientos generales.</div> <div>Caracterizo los multiples patrones motrices y armónicos a través de actividades y dinámicas propuestas en el levantamiento de pesas.</div> <div>Determino diferentes juegos pre-deportivos y competitivos, individuales y grupales adaptados al centro de interés del levantamiento de pesas</div> <div>Planifico ejercicios de socialización grupal sobre el derecho de la equidad y la identidad.</div>                     |
|                  | 26       |                       |          |        |            | Establece las posiciones básicas generales                                                                                                                                                                        | Lleva a cabo la combinación de sentadilla con barra por delante                                                                                                | <div>Realizo ejercicios de los gestos técnicos propios del levantamiento de pesas, relacionando sus posibilidades de movimientos generales.</div> <div>Describo las diferentes expresiones motrices y armónicas a través de actividades y juegos corporales propuestos en el levantamiento de pesas.</div> <div>Analizo diferentes juegos deportivos y competitivos individuales y grupales ajustados al centro de interés del levantamiento de pesas</div> <div>Planeo ejercicios de reflexión grupal sobre el derecho de la equidad y la identidad.</div>                                           |
|                  | 27       |                       |          |        |            | Caracteriza las posiciones básicas del agarre                                                                                                                                                                     | Establece la posición de agarre estrecho                                                                                                                       | <div>Adopto gestos técnicos globales y segmentarios del agarre estrecho por medio de actividades dirigidas.</div> <div>Domino gestos técnicos globales y segmentarios del agarre estrecho por medio de actividades dirigidas.</div> <div>Contemplo a mis compañeros como constructores de juego y actividades recreativas y deportivas</div>                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 14                                                                                                                                          |    | El NNAJ identifica ejes problematizadores como la exclusión y la discriminación en un entorno diario y manifiesta la intención de ayudar en la contrucción de estrategias que mitiguen estas situaciones | El NNAJ interactúa con su familia en temas relacionados con esta y es un actor fundamental en la resolución de problemas y en la toma de decisiones que involucren a su integrantes | El NNAJ reconoce los beneficios que tiene la práctica deportiva en el adaptamiento a situaciones desconocidas desde un contexto social                         | El NNAJ entiende la importancia de los valores y principios impartidos por el formador del centro de interés, tales como, ciudadanía, identidad de género y participación social |                                                         |                                                              | Medito acerca de la importancia de la práctica deportiva para mi formación personal y social, por medio de ejercicios de reflexión grupales.                   |
|                                                                                                                                             | 28 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | Caracteriza las posiciones básicas del agarre           | Asimila la posición de agarre estrecho                       | Adopto gestos técnicos globales y segmentarios del agarre estrecho por medio de actividades dirigidas.                                                         |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Domino gestos técnicos globales y segmentarios del agarre estrecho por medio de actividades dirigidas.                                                         |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Observo a mis compañeros como constructores de juego y actividades recreativas y deportivas                                                                    |
| Contextualizo acerca del valor de la práctica deportiva para mi formación personal y social, por medio de ejercicios de reflexion grupales. |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
| 15                                                                                                                                          | 29 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | Caracteriza las posiciones básicas del agarre           | Reseña la posición de agarre ancho                           | Adopto gestos técnicos globales y segmentarios del agarre ancho por medio de actividades dirigidas.                                                            |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Domino gestos técnicos globales y segmentarios del agarre ancho por medio de actividades dirigidas.                                                            |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Determino el juego como una herramienta lúdica para aprender, socializar y divertirse con mis compañeros                                                       |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Ennumero los beneficios de los hábitos de higiene y salud, que se deben tener en cuenta antes, durante y después de la sesiones de clase.                      |
|                                                                                                                                             | 30 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | Caracteriza las posiciones básicas del agarre           | Infiere la posición de agarre ancho                          | Adopto gestos técnicos globales y segmentarios del agarre ancho por medio de actividades dirigidas.                                                            |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Domino gestos técnicos globales y segmentarios del agarre ancho por medio de actividades dirigidas.                                                            |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Establezco el juego como un elemento lúdico e interactivo para aprender, socializar y divertirse con mis compañeros                                            |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Considero acerca los beneficios de los hábitos de higiene y salud, que se deben tener en cuenta antes, durante y después del centro de interes y los aplica    |
| 16                                                                                                                                          | 31 |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  | Realiza los gestos básicos de la técnica de la caragada | Ejecuta el movimiento de despegue en posición de la caragada | Caracterizo variaciones kinestésicas de naturaleza técnica adaptadas al levantamiento de pesas                                                                 |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Efectuo múltiples fundamentos motrices específicos que responden a las necesidades técnicas y tácticas aplicadas a la cargada, a través de circuitos dirigidos |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              | Conozco y retroalimento el reglamento del deporte, aceptando la diferencia roles, a traves de actividades ludicas de portivas y de juego                       |
|                                                                                                                                             |    | Evoco técnicas gesticulares del esquema corporal expresivas para la manifestación de sentimientos y emociones.                                                                                           |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                             | 32 | Realiza los gestos básicos de la técnica de la caragada                                                                                                                                                  | Efectua el gesto de posición de cargada sostenida                                                                                                                                   | Ejemplifico variaciones kinestésicas de naturaleza técnica adaptadas a la cargada sostenida en el levantamiento de pesas                                       |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | Realizo múltiples fundamentos motrices específicos que responden a las necesidades técnicas y tácticas aplicadas a la cargada, a través de circuitos dirigidos |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | Determino y fortalezco el reglamento del deporte, aceptando la diferencia roles, a traves de actividades ludicas de portivas y de juego                        |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | Fomento los derechos de los niños y valores de convivencia                                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
| 17                                                                                                                                          | 33 | Ejemplifica las posiciones básicas del movimiento del arranque                                                                                                                                           | Aplica el movimiento de despegue posición del arranque                                                                                                                              | Fortalezco y ajusto mi esquema postural de la zona lumbar y lumbo-sacra                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | Oriento mis estados de ansiedad, usando técnicas tradicionales de respiración y relajación.                                                                    |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | Adopto posturas constructivas y conciliadoras con relación a la resolución de problemas en actividades predeportivas y situaciones de juego real               |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | Colaboro enérgicamente en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género.                                                                 |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                             | 34 | Ejemplifica las posiciones básicas del                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                     | Refuerzo mi hgiene postural e incremento el fortalecimiento de la zona media-baja, media y media-alta                                                          |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                             |    |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     | Oriento mis estados de ansiedad, usando técnicas alternativas de respiración y relajación.                                                                     |                                                                                                                                                                                  |                                                         |                                                              |                                                                                                                                                                |

|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                     |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                            | 34                                                                       | El NNAJ identifica ejes problematizadores como la exclusión y la discriminación en un entorno diario y manifiesta la intención de ayudar en la contrucción de estrategias que mitiguen estas situaciones | El NNAJ interactua con su familia en temas relacionados con esta y es un actor fundamental en la resolución de problemas y en la toma de decisiones que involucren a su integrantes | El NNAJ reconoce los beneficios que tiene la práctica deportiva en el adaptamiento a situaciones desconocidas desde un contexto social | El NNAJ entiende la importancia de los valores y principios impartidos por el formador del centro de interés, tales como, ciudadanía, identidad de género y participación social | movimiento del arranque                                                                      | Practica la posición del arranque sosteniendo        | Adquiero posturas constructivas y conciliadoras con relación a la resolución de problemas en actividades predeportivas y situaciones de juego real                  |
| 18                                                                         | 35                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | Promuevo y participo en juegos grupales respetando los roles, la individualidad y el género. |                                                      |                                                                                                                                                                     |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | Determina las posiciones técnicas generales halón de arranque                                | Ejecuta el halón en posición de arranque             | Fomento la ejecución técnica del arrannque con agarre ancho desde el piso                                                                                           |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Identifico los gestos técnicos kinestésicos propios del halón en el arranque                                                                                        |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Entiendo las características del juego y las pongo en práctica para mi bienestar                                                                                    |
|                                                                            | Cavilo sobre la importancia de la formación integral e higiene postural. |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                     |
|                                                                            | 36                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | Determina las posiciones técnicas generales halón de arranque                                | Reconoce el halón desde diferentes posiciones        | Ejecuto el gesto técnico del halón en el arranque por debajo de las rodillas                                                                                        |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Reconozco la técnica y los gestos motrices propios del halón del arranque                                                                                           |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para mi bienestar                                                                                   |
| Promuevo sobre la importancia de la formación integral e higiene postural. |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      |                                                                                                                                                                     |
| 19                                                                         | 37                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | Determina las posiciones técnicas generales halón de arranque                                | Adopta el halón desde la ingle posición del arranque | Realizo gestos específicos del halón en el arranque utilizando circuitos y actividades recreo-deportivas en el desarrollo de la velocidad de reacción y la potencia |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Retroalimento los gestos técnicos y los gestos kinestésicos específicos del halón del arranque                                                                      |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Considero las características del juego y las pongo en práctica para un mejor desarrollo integral                                                                   |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Valoro la importancia de la formación integral e higiene postural.                                                                                                  |
|                                                                            | 38                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | Asimila las posiciones técnicas generales halón de la cargada                                | Realiza el halón posición de la cargada              | Relaciono el gesto técnico específico con la ejecución del halón de la cargada desde el piso                                                                        |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Reconozco la técnica y los gestos motrices propios del halón del arranque                                                                                           |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Familiarizo mis emociones con las características del juego y las pongo en práctica para un mejor desarrollo integral                                               |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Promuevo la importancia de la formación integral e higiene postural.                                                                                                |
| 20                                                                         | 39                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | Asimila las posiciones técnicas generales halón de la cargada                                | Adapta el halón posición de la cargada               | Asimilo la técnica de ejecución del halón debajo de la rodilla por medio de ejercicios interválicos                                                                 |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Establezco la técnica y los gestos motrices específicos del halón de la cargada                                                                                     |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Entiendo las características del juego y las pongo en práctica para un mejor desarrollo integral                                                                    |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Fomento la importancia de la formación integral e higiene postural.                                                                                                 |
|                                                                            | 40                                                                       |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  | Asimila las posiciones técnicas generales halón de la cargada                                | Desarrolla el halón posición de la cargada           | Apropio la técnica de ejecución del halón desde la ingle por medio de circuitos tipo vela                                                                           |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Caracterizo la técnica y los gestos motrices propios del halón de la cargada                                                                                        |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para un mejor desarrollo integral                                                                   |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Integro elementos éticos y morales a la importancia de la formación integral e higiene postural.                                                                    |
|                                                                            |                                                                          |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                  |                                                                                              |                                                      | Apropio la técnica de ejecución del halón desde la ingle por medio de circuitos tipo vela                                                                           |



|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |
|------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 24               | 48       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | Identifica la fuerza sobre la técnica del jerk                                                                   | Apropia la fuerza técnica ejercida por delante                                                                                                                  | Incremento la fuerza de la zona media y media-baja y la zona lumbo-sacra desde posición con barra por delante            |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Compilo prácticas sanas de actividad fisica y mejoro mis hábitos de vida                                                 |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Relaciono las normas de juego para participar en diversos eventos y contextos                                            |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.     |
| 25               | 49       | El NNAJ se desenvuelve de manera óptima y saludable con sus compañeros y presenta agrado al realizar dinámicas de trabajo en equipo | El NNAJ evidencia la importancia de una comunicación asertiva con su familia permitiendo consolidar bases fuertes del vínculo filial | El NNAJ crea un ambiente formidable de apersonamiento del deporte y su importancia en el deaarrollo integral de todas sus capacidades | El NNAJ se define como actor principal en el proceso formativo siguiendo los lineamientos expuestos por el formador en relación a los valores, derechos, identidad y convivencia y los desarrolla en su entorno | Identifica la fuerza sobre la técnica del jerk                                                                   | Reconoce la fuerza técnica ejercida por delante                                                                                                                 | Mejoro la fuerza de la zona media y media-baja y la zona lumbo-sacra desde posición con barra por delante                |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Adapto a mi vida diaria practicas sanas de actividad fisica y mejoro mis hábitos de vida                                 |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Interiorizo las normas de juego y las contextualizo para multitud de actividades lúdicas, recreativas y deportivas       |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Elijo diversidad de expresiones actitudinales para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. |
|                  | 50       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | Identifica la fuerza sobre la técnica del jerk                                                                   | Apropia la fuerza técnica ejercida por delante                                                                                                                  | Incremento la fuerza de la zona media y media-baja y la zona lumbo-sacra desde posición con barra por delante            |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Compilo prácticas sanas de actividad fisica y mejoro mis hábitos de vida                                                 |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Relaciono las normas de juego para participar en diversos eventos y contextos                                            |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.     |
| 26               | 51       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | Identifica la fuerza sobre la técnica del jerk                                                                   | Reconoce la fuerza técnica ejercida por detrás (estática)                                                                                                       | Mejoro la fuerza de la zona media y media-baja y la zona lumbo-sacra desde posición con barra por detrás                 |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Adapto a mi vida diaria practicas sanas de actividad fisica y mejoro mis hábitos de vida                                 |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Interiorizo las normas de juego y las contextualizo para multitud de actividades lúdicas, recreativas y deportivas       |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Elijo diversidad de expresiones actitudinales para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos. |
|                  | 52       |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | Identifica la fuerza sobre la técnica del jerk                                                                   | Apropia la fuerza técnica ejercida por detrás (estática)                                                                                                        | Incremento la fuerza de la zona media y media-baja y la zona lumbo-sacra desde posición con barra por detrás             |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Compilo prácticas sanas de actividad fisica y mejoro mis hábitos de vida                                                 |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Relaciono las normas de juego para participar en diversos eventos y contextos                                            |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Selecciono técnicas de expresión corporal para la manifestación de emociones y pensamientos en diferentes contextos.     |
| DOMINIO          |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |
| OBJETIVO GENERAL |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | Compendiar los gestos técnicos del levantamiento de pesas para lograr contol y dominio en la ejecucion de estas. |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                          |
| TIEMPO           |          | DIMENSION PSICOSOCIAL                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | DIMENSIÓN MOTRIZ                                                                                                 | Ajustar las fases y momentos técnicos a nivel general y segmentario en la ejecución de los gestos técnicos del levantamiento de pesas.                          |                                                                                                                          |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | DIMENSIÓN LÚDICA                                                                                                 | Entender la importancia que tienen el respeto y la igualdad para el desarrollo inebral del escolar por medio del juego y las dinámicas de las sesioes de clase. |                                                                                                                          |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | DIMENSIÓN COGNITIVA                                                                                              | Retroalimentar los procesos técnicos, teóricos y normativos del levantamiento de pesas.                                                                         |                                                                                                                          |
| SEMANA           | CLASE Nº | PERSONAL                                                                                                                            | FAMILIAR                                                                                                                             | SOCIAL                                                                                                                                | CONCEPTUAL                                                                                                                                                                                                      | CONTENIDO                                                                                                        | TEMA                                                                                                                                                            | SUBTEMA                                                                                                                  |
|                  |          |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                 | Realizo gestos técnicos dirgidos en plataformas de entrenamiento.                                                        |

|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 27                                                                                                  | 53 | El NNAJ se desenvuelve de manera óptima y saludable con sus compañeros y presenta agrado al realizar dinámicas de trabajo en equipo | El NNAJ evidencia la importancia de una comunicación asertiva con su familia permitiendo consolidar bases fuertes del vínculo filial | El NNAJ crea un ambiente formidable de apersonamiento del deporte y su importancia en el deaarrollo integral de todas sus capacidades | El NNAJ se define como actor principal en el proceso formativo siguiendo los lineamientos expuestos por el formador en relación a los valores, derechos, identidad y convivencia y los desarrolla en su entorno | Realiza de manera kinestésica del gesto técnico específica | Ejecuta el Jerk de soporte por delante                                                          | Manejo la técnica de inspiración y expiración durante la ejecución del jerk            |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            | Desarrollo retos pre deportivos y lúdicos                                                       |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            | Refuerzo los conceptos de derechos de los escolares y los valores intrínsecos de la convivencia |                                                                                        |
|                                                                                                     | 54 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | Maneja la técnica del Jerk de soporte por delante          | Ejecuto gestos técnicos dirigidos en plataforma de entrenamiento                                |                                                                                        |
| Domino el proceso de respiración durante la ejecución del jerk                                      |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
| Efectúo dinámicas pre deportivas y lúdicas                                                          |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
| Promociono los conceptos de derechos de los estudiantes y los valores intrínsecos de la convivencia |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
| 28                                                                                                  | 55 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
|                                                                                                     |    | Entiendo las fases intermitentes de pausa para el proceso de recuperación                                                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
|                                                                                                     |    | Apoyo las actividades grupales manteniendo la identidad, la individualidad y el género                                              |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
|                                                                                                     |    | Vinculo actividades autoctonas del centro de interés al nucleo familiar                                                             |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
|                                                                                                     | 56 | Realiza el empuje de potencia en el envión por delante                                                                              | Elaboro ejercicios dirgidos desde fase de soporte alto en plataforma                                                                 |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     | Reconozco las fases intermitentes de pausa para el proceso de recuperación                                                           |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     | Colaboro en las actividades grupales manteniendo la identidad, la individualidad y el género                                         |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     | Integro en las actividades autoctonas del centro de interés al nucleo familiar                                                       |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |
| 29                                                                                                  | 57 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | Acopla el gesto técnico específico del empuje en el envión | Caracteriza el empuje de potencia en el envión por detrás                                       | Llevo a cabo ejercicios dirgidos desde fase de soporte en plataforma                   |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 | Entiendo las fases intermitentes de pausa para el proceso de recuperación              |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 | Apoyo las actividades grupales manteniendo la identidad, la individualidad y el género |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 | Vinculo actividades autoctonas del centro de interés al nucleo familiar                |
|                                                                                                     | 58 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | Ejemplifica el empuje de potencia en el envión por detrás  | Elaboro ejercicios dirgidos desde fase de soporte alto en plataforma                            |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            | Reconozco las fases intermitentes de pausa para el proceso de recuperación                      |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            | Colaboro en las actividades grupales manteniendo la identidad, la individualidad y el género    |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            | Integro en las actividades autoctonas del centro de interés al nucleo familiar                  |                                                                                        |
| 30                                                                                                  | 59 | El NNAJ se desenvuelve de                                                                                                           | El NNAJ evidencia la importancia de una                                                                                              | El NNAJ crea un ambiente formidable                                                                                                   | El NNAJ se define como actor principal en el proceso formativo siguiendo                                                                                                                                        | Ajusta la técnica específica del arranque                  | Ejemplifica el fase técnico el arranque alto                                                    | Realizo la secuencialidad kinestésica desde posición alta                              |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 | Reconozco los beneficios de las actividades deportivas y disfruto de estas             |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 | Promuevo y apoyo la realización de actividades deportivas y juegos                     |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 | Experimento emociones vividas en el proceso de aprendizaje del centro de interés       |
|                                                                                                     | 60 |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | Caracteriza el arranque colgante                           | Identifico la secuencialidad kinestésica desde posición colgante                                |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            | Entiendo los beneficios de las actividades deportivas y disfruto de estas                       |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            | Colaboro y promociono la realización de actividades deportivas y dinámicas de juego             |                                                                                        |
|                                                                                                     |    |                                                                                                                                     |                                                                                                                                      |                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 |                                                            |                                                                                                 |                                                                                        |

|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |    | manera óptima y saludable con sus compañeros y presenta agrado al realizar dinámicas de trabajo en equipo           | comunicación asertiva con su familia permitiendo consolidar bases fuertes del vínculo filial | de apersonamiento del deporte y su importancia en el deaarrollo integral de todas sus capacidades | los lineamientos expuestos por el formador en relación a los valores, derechos, identidad y convivencia y los desarrolla en su entorno |                                                 |                                                               | Expreso emociones vividas en el proceso de aprendizaje del centro de interés                                |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
| 31 | 61 |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         | Ajusta la técnica específica del arranque | Controla el arranque desde los soportes         | Domino diversidad de actividades físicas con el uso de elementos                                   |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 | Valoro la actividad física, como beneficio para la condición física                                |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 | Establezco relaciones de empatía y convivencia favorables para el desarrollo del centro de interés |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 | Integro habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias en desarrollo del CI      |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    | 62 |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           | Perfecciona la técnica específica de la Cargada | Ejecuto la cargada en posición alta                                                                | Elaboro un timming postural de corrección durante la ejecución de la fase del movimiento                    |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    | Reconozco la importancia de una correcta ejecución de los movimientos técnicos                              |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    | Apropio las dinámicas de juego y actividades predeportivas como espacio de aprovechamiento del tiempo libre |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    | Desarrollo procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo.                           |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
| 32 | 63 |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             | Perfecciona la técnica específica de la Cargada | Realiza la técnica cargada en posición colgante | Ejecuto principios kinestésicos que favorecen la adaptacion técnica de la cargada colgante              |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 | Entiendo el fundamento principal de una buena ejecución de los gestos técnicos                          |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 | Coopero dinámicas de juego y actividades predeportivas como espacio de aprovechamiento del tiempo libre |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 | Contextualizo normas y procesos conductuales de resolución de conflictos promoviendo la comunicación    |                                                                                                   |
|    | 64 |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 | Perfecciona la técnica específica de la Cargada | Controla la técnica cargada desde las fases soportes                                                    | Manejo actividades multidisciplinarios mediante el uso de elementos propios del CI.               |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         | Ratifico el protagonismo de la actividad física, como beneficio para un desarrollo integral       |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         | Determino relaciones de empatía y convivencia favorables para el desarrollo del centro de interés |
|    |    | Combino actividades de desarrollo en un contexto de convivencia e interacciones personales socializados desde el CI |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
| 33 | 65 |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        | Perfecciona la técnica específica de la Cargada | Domina la técnica de la cargada combinando la tres posiciones | Elaboro un timming postural de corrección durante la ejecución de la fase del movimiento                    |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               | Reconozco la importancia de una correcta ejecución de los movimientos técnicos                              |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               | Apropio las dinámicas de juego y actividades predeportivas como espacio de aprovechamiento del tiempo libre |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               | Desarrollo procesos y técnicas de resolución de conflictos fomentando el dialogo.                           |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    | 66 |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 | Perfecciona la técnica específica de la Cargada               | Controla la técnica de la cargada desde tres posiciones                                                     | Ejecuto principios kinestésicos que favorecen la adaptacion técnica de la cargada colgante                              |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             | Entiendo el fundamento principal de una buena ejecución de los gestos técnicos                                          |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             | Coopero dinámicas de juego y actividades predeportivas como espacio de aprovechamiento del tiempo libre                 |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             | Contextualizo normas y procesos conductuales de resolución de conflictos promoviendo la comunicación                    |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    | 67 |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 | Controla las fases técnica específicas del arranque           | Ejecuta la técnica del arranque en tres posiciones                                                          | Fortalece las secuencias técnicas del arranque desde el piso, debajo de las rodillas y desde la ingle.                  |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             | Mejoro las cualidades específicas kinestésicas en la realización de diferentes prácticas técnicas asistidas y dinámicas |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             | Colaboro en dinámicas grupales involucrando la identidad, el rol y el género                                            |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
|    |    |                                                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                                                        |                                                 |                                                               |                                                                                                             | Contextualizo las interacciones personales y familiares en el entorno de aprendizaje                                    |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |
| 34 |    | El NNAJ desarrolla habilidades que le                                                                               |                                                                                              |                                                                                                   | El NNAJ evidencia                                                                                                                      |                                                 |                                                               | Domino las fases secuenciales del arranque desde el piso, debajo de las rodillas y desde la ingle.          |                                                                                                                         |                                           |                                                 |                                                                                                    |                                                                                                             |                                                 |                                                 |                                                                                                         |                                                                                                   |

|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|----|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | 68 | permiten relacionarse de manera óptima con todos los individuos de su sociedad, adquiere una gran capacidad resolutiva para afrontar ejes problemáticos y conflictos, además se caracteriza por tener una excelente comunicación con todos | El NNAJ tiene un rol fundametal en su familia, el cual le permite participar de la solución de problemas y su opinion hace parte de las decisiones que toman en su hogar | El NNAJ contruye un ambiente ideal en un contexto social en el cual involucra directamente las dinámicas del centro de interés | su fortalezas y debilidades de acuerdo con lo aprendido desde el centro de interés, tales como, valores, derechos y deberes y aporta desde su experiencia las estrategias que fortalezcan sus habilidades y mejoren sus debilidades | Controla las fases técnica específicas del arranque | Realiza la técnica del arranque en tres posiciones                                                         | Ejemplifico las cualidades específicas kinestésicas en la realización de diferentes prácticas técnicas asistidas y dinámicas |                                                                                                 |
| 35 | 69 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            | Apoyo las dinámicas grupales involucrando la identidad, el rol y el género                                                   |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            | Comparto las interacciones personales y familliars en el entorno de aprendizaje                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     | 70                                                  |                                                                                                            |                                                                                                                              | Desarrollo las fases secuenciales de la cargada con el uso de micro pausas                      |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              | Identifico cambios fisiológicos que se presentan entre ejecución - pausa - momentum - ejecución |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            | Determino a mis compañeros como sujetos actores de ciudadanía mediante el juego y actividades deportivas                     |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            | Promociono mediante lenguaje fisico y verbal los derechos de los niños y las normas de convivencia                           |                                                                                                 |
|    | 71 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            | Ejecuto las fases secuenciales de la cargada con el uso de micro pausas                                                      |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            | Visualizo cambios fisiológicos que se presentan entre ejecución - pausa - momentum - ejecución                               |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     | caracterizo a mis compañeros como sujetos actores de ciudadanía mediante el juego y actividades deportivas |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            | Expreso mediante lenguaje fisico y verbal los derechos de los niños y las normas de convivencia                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
| 36 | 72 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Desarrollo la técnica del arranque en situaciones de competencia                                                               |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Entiendo las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Identifico sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Personifico actividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
| 37 | 73 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Controlo la técnica del arranque en situaciones de competencia                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Comprendo las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Establezco sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Llevo a cabo ctividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    | 74 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Efectúo la técnica del arranque en situaciones de competencia                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Reconozco las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Vivencio sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia                                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Interpreto actividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia                                            |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    | 75 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Realizo la técnica del arranque en situaciones de competencia                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Comprendo las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                                                         |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Caracterizo sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia                                                        |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Personifico actividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia                                           |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Domino la técnica del arranque en situaciones de competencia                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Ratifico las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                                                          |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |
|    |    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                          | Socializo dinámicaas basadas en sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia                                    |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                     |                                                                                                            |                                                                                                                              |                                                                                                 |

|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 38                                                                                   |    | El NNAJ desarrolla habilidades que le permiten relacionarse de manera óptima con todos los individuos de su sociedad, adquiere una gran capacidad resolutiva para afrontar ejes problemáticos y conflictos, además se caracteriza por tener una excelente comunicación con todos | El NNAJ tiene un rol fundametal en su familia, el cual le permite participar de la solución de problemas y su opinion hace parte de las decisiones que toman en su hogar | El NNAJ contruye un ambiente ideal en un contexto social en el cual involucra directamente las dinámicas del centro de interés | El NNAJ evidencia su fortalezas y debilidades de acuerdo con lo aprendido desde el centro de interés, tales como, valores, derechos y deberes y aporta desde su experiencia las estrategias que fortalezcan sus habilidades y mejoren sus debilidades |                                                       |                                                 | Ejemplifico actividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia        |
|                                                                                      | 76 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       | Domina y efectúa el gesto técnico completo del envión | Ejecuta el movimiento secuencial (completo)     | Empleo la técnica del arranque en situaciones de competencia                                |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Entiendo las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                       |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Identifico sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia                      |
| Personifico actividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 |                                                                                             |
| 39                                                                                   | 77 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       | Domina y efectúa el gesto técnico completo del envión | Ejemplifica el movimiento secuencial (completo) | Resalto la técnica del arranque en situaciones de competencia                               |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Comprendo las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                      |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Establezco sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia                      |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Llevo a cabo ctividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia        |
|                                                                                      | 78 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       | Domina y efectúa el gesto técnico completo del envión | Realiza el movimiento secuencial (completo)     | Evoco la técnica del arranque en situaciones de competencia                                 |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Reconozco las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                      |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Vivencio sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia                        |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Interpreto actividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia         |
| 40                                                                                   | 79 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       | Domina y efectúa el gesto técnico completo del envión | Controla el movimiento secuencial (completo)    | Realizo la técnica del arranque en situaciones de competencia                               |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Comprendo las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                      |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Caracterizo sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia                     |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Personifico actividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia        |
|                                                                                      | 80 |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       | Domina y efectúa el gesto técnico completo del envión | Domina el movimiento secuencial (completo)      | Domino la técnica del arranque en situaciones de competencia                                |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Ratifico las tareas de cada rol dentro de las acciones de competencia                       |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Socializo dinámicaas basadas en sentimientos y sensaciones desde situaciones de competencia |
|                                                                                      |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                       |                                                 | Ejemplifico actividades de roles en situaciones de pre-competencia y pos-competencia        |



# PLAN PEDAGÓGICO

— LEVANTAMIENTO DE PESAS —

2024-2027



IDRD



# Comité directivo

**Secretaría de Cultura, Recreación y Deporte**  
**Instituto Distrital de Recreación y Deporte – IDR**  
**Comité Directivo y Asesor**

**Director General**

Daniel García Cañón

**Secretario General**

Gabriel Lagos Medina

**Subdirector Administrativo y Financiero**

Juan Carlos Rodríguez Waltero

**Subdirector Técnico de Recreación y Deportes**

William René Torres Agudelo

**Subdirectora de Contratación**

Claudia Patricia Herrera Logreira

**Subdirectora Técnica de Construcciones**

María Mercedes Molina Rengifo

**Subdirector Técnico de Parques**

Rodrigo Alberto Manrique Forero

**Nivel asesor**

**Asesor Código 105 Grado 01 de la Dirección para la  
Gerencia del Proyecto Jornada Escolar Complementaria.**

William René Torres Agudelo



**IDRD**



# Realizadores

## **Asesor de Dirección General Jornada Escolar Complementaria - IDRD**

William René Torres Agudelo

## **Componente pedagógico Jornada Escolar Complementaria - IDRD:**

Eddy Yubelny Rojas Abello  
Fernando Ardila Patiño  
Luis Alfonso Oviedo Moreno  
Yair Javier González Chaparro  
Heidy Martínez Triana  
Daniel Hernando Lugo Jaramillo  
Pedro Enrique Castañeda León

## **Componente pedagógico Jornada Escolar Complementaria - IDRD:**

Paula Sofia Peña Ruíz  
Yohana Quiroga  
Angie Gómez  
Luigi Castro  
Lina Mazuera  
Daily Lavoe

## **Diseño y diagramación del documento**

Laura Milena Sarmiento Rodriguez  
Laura Valentina Rubio Tarapues

## **Versión 2. Plan Pedagógico LEVANTAMIENTO DE PESAS- IDRD**



**IDRD**





IDRD



# TABLA DE CONTENIDO

1. Presentación
2. Introducción
3. Marco Normativo del Programa
4. Contexto
5. Objetivos del Programa
6. Objetivos del Plan Pedagógico
7. Fundamento Pedagógico del Programa

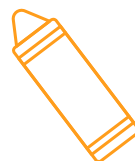




IDRD

BOGOTÁ

- 
8. Dimensiones del Desarrollo Humano
  9. Nociones y Corrientes Pedagógicas de Jornada Escolar Complementaria
  10. Valoración Formativa de la Jornada Escolar Complementaria (VAF)
  11. Microdiseño Curricular Levantamiento de pesas
  12. Bibliografía





IDRD

BOGOTÁ

# Presentación



El Proyecto Jornada Escolar Complementaria (JEC) 8159 Formación integral de la primera infancia, infancia, adolescencia y juventud a través de procesos de exploración, apropiación e iniciación mediante el juego y el deporte en Bogotá D.C., es una propuesta pedagógica y social del Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD), que busca fortalecer la formación integral de los estudiantes como sujetos de derechos, siendo protagonistas en el desarrollo de sus capacidades motrices, lúdicas, cognitivas y psicosociales.

Este programa, enmarcado en el Plan de Desarrollo Distrital (PDD) 2024-2027 "Bogotá Camina Segura", se articula con el programa de gobierno "Bogotá deportiva, recreativa, artística, patrimonial e intercultural", a través de actividades complementarias a la jornada escolar regular desarrolladas en las distintas Instituciones Educativas Distritales (IED) de la ciudad de Bogotá, que buscan promover el desarrollo personal y social de los estudiantes, brindándoles oportunidades para participar en espacios seguros que fomenten su bienestar, creatividad y compromiso ciudadano.

El proyecto tiene como propósito principal consolidar una educación integral que trascienda las aulas escolares, integrando el deporte como pilar fundamental del aprendizaje; los participantes tienen la oportunidad de explorar y desarrollar sus habilidades en los Centros de Interés (CI), además de participar en actividades recreativas que fortalezcan su creatividad, identidad cultural y sentido de comunidad. Así mismo, este enfoque procura formar mejores ciudadanos, contribuyendo a reducir la deserción escolar y a consolidar entornos de aprendizaje atractivos e inclusivos.

El impacto del Proyecto JEC trasciende el ámbito educativo, pues busca fortalecer la cohesión social, promover la convivencia intercultural y consolidar una ciudad más segura e inclusiva. A través de esta propuesta, el IDRD promueve la formación de una generación de ciudadanos conscientes, responsables y activos, capaces de construir una sociedad más equitativa y recíproca. Este programa representa una apuesta integral por el futuro de los Niños, Niñas, Adolescentes y Jóvenes (NNAJ), donde el deporte, la recreación y el respeto por el medio ambiente se convierten en motores de transformación social.

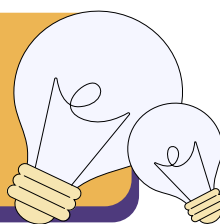




IDRD

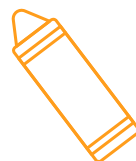
BOGOTÁ

# Introducción



Este documento ofrece una guía pedagógica detallada del “Proyecto 8159”, con el cual se busca articular los procesos de formación deportiva de los diferentes centros de interés y los programas de las Instituciones Educativas Distritales, permitiendo a los estudiantes desarrollar habilidades motoras, cognitivas, lúdicas y psicosociales en ambientes seguros y motivadores. Además, se presenta el contexto histórico de la JEC en donde se ilustra el recorrido del

proyecto a través del tiempo, el marco teórico y normativo que sustenta este proyecto de inversión ciudadana, resaltando sus antecedentes y su impacto a nivel nacional como internacional, finalmente nos muestra las nociones y corrientes pedagógicas junto con el microdiseño curricular como guía del proceso pedagógico desarrollado en jornada escolar complementaria.



# Marco normativo del programa



## El deporte como derecho y aporte a la Sostenibilidad

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), reconoció al deporte y la educación física como un derecho fundamental para todo el mundo a través de la Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte en su primer artículo:

*"Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física, la actividad física y el deporte sin discriminación alguna, ya sea basada en criterios étnicos, el sexo, la orientación sexual, el idioma, la religión, la opinión política o de cualquier otra índole, el origen nacional o social, la posición económica o cualquier otro factor".*  
(página)

La Jornada Escolar Complementaria en Colombia tiene un desarrollo histórico legal que se remonta a la Ley 115 de 1994, que estableció la obligatoriedad de la educación

básica y media. Desde entonces, se han implementado varias leyes y decretos que han fortalecido la JEC, entre los que se destacan la Ley 633 del 2000, que formaliza las fuentes de financiación de las jornadas escolares complementarias, el Decreto 5012 de 2009, que creó el Programa de Jornada Escolar Complementaria, y el Decreto 1278 de 2018, que reglamentó la implementación de la JEC en instituciones educativas oficiales y privadas, y de otros que se referencian más adelante.

Entre los antecedentes legales que han contribuido al desarrollo de la JEC en Colombia, se encuentran:( Fig.1)





IDRD

BOGOTÁ

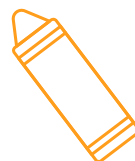
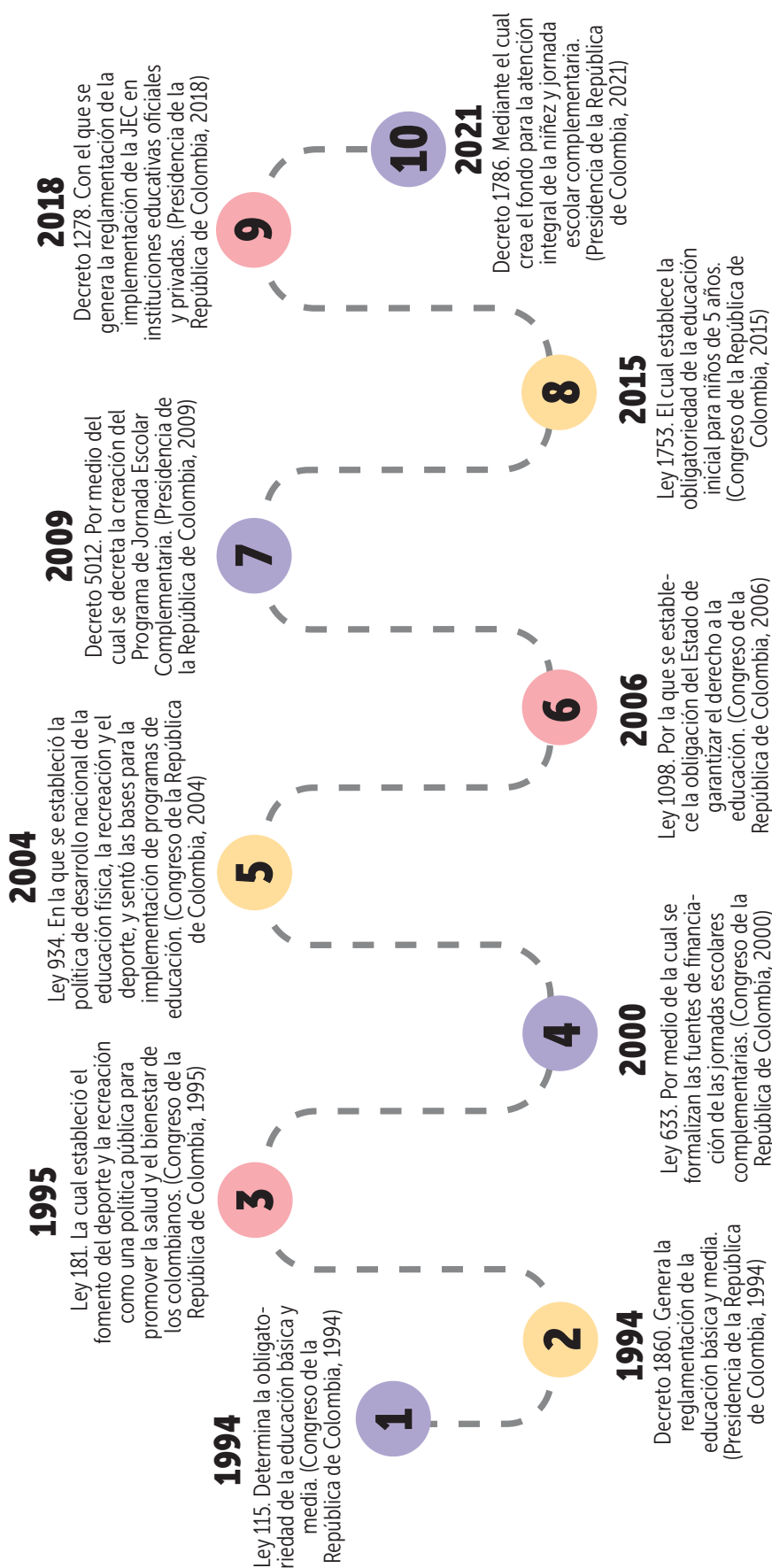


Fig 1: Línea de tiempo Antecedentes legales del desarrollo de JEC en Colombia



IDRD

BOGOTÁ

De acuerdo con lo anterior, el IDRD entiende su papel para el desarrollo del bienestar, las capacidades físicas, psicológicas y sociales a través de la práctica deportiva en el desarrollo del deporte.

En el artículo quinto de la carta se refleja que los encargados de la promoción de la educación física, actividad física y deporte deben tomar en consideración el principio global de sostenibilidad, tanto económica como social, medioambiental y deportiva.

De acuerdo con este principio, el IDRD acoge la Agenda 2030 y define estrategias para la contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible, entendiendo al deporte como una herramienta, donde, a través de un modelo pedagógico adecuado, resulta generador de valores sociales y personales positivos, y su práctica contribuye a la formación integral del ser humano consciente de derechos, deberes y responsable sobre su entorno, con base en esto, los programas de iniciación y Formación Deportiva identifican cuales son los objetivos donde su accionar refleja un impacto, de la siguiente manera:

El deporte y la actividad física brindan un gran aporte a la salud y el bienestar de las personas, gracias a la promoción de los hábitos y estilos de vida saludables y la prevención de enfermedades, principalmente aquellas crónicas no transmisibles, disminuye el sedentarismo y sus efectos, fortalece la gestión emocional, los factores motivacionales contribuyendo directamente a la salud mental, así como factores interpersonales como la identidad y la socialización.

Los programas de Iniciación y Formación Deportiva se ejecutan en cumplimiento de:

#### 1. La Constitución Nacional en su artículo N°52 donde se determina que:

- El deporte y sus manifestaciones como una función de la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano.
- El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social.

- El derecho de todas las personas a la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre.
- El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

#### 2. La Ley 181 de 1995 (Ley del deporte) que define:

- Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.
- Los entes deportivos departamentales y municipales coordinarán y promoverán la ejecución de programas recreativos para la comunidad, en asocio con entidades públicas o privadas que adelanten esta clase de programas en su respectiva jurisdicción.
- Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación, para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo del Ministerio del Deporte impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

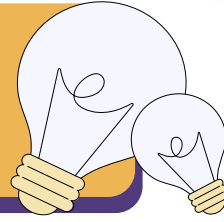




IDRD

BOGOTÁ

# Contexto



## Antecedentes internacionales, nacionales y distritales

### Antecedentes internacionales

Se resalta que la JEC en Colombia se inspira en antecedentes mundiales que también han buscado fortalecer la educación integral de los estudiantes en sus respectivos países, como lo son: el Programa "After-School" (1990) de Estados Unidos, que busca apoyar el desarrollo integral de niños, al proporcionarles un entorno seguro que estimule su crecimiento y aprendizaje después de la jornada escolar. El Programa "Jornada Ampliada" (2008) de Chile, el cual se implementó con el objetivo de ampliar el tiempo pedagógico y ofrecer una educación más completa a los estudiantes del país austral, el Programa "Aprendizaje Extendido" (2010) de Reino Unido y el Programa "Educación Integral" (2013) de Brasil, que fue una iniciativa del gobierno Brasileño, implementada con el objeto de ofrecer una educación más completa e integral a los estudiantes de educación básica.

### Antecedentes nacionales

A nivel nacional se puede resaltar que la Jornada Escolar Complementaria (JEC) en Colombia ha sido implementada en varios departamentos del país. Algunos de los departamentos que han aplicado este proyecto son:

- **Cauca:** En donde gracias a la alianza con el Ministerio de Educación Nacional, la Fundación Carvajal, desde el año 2011, ha apoyado la implementación de la JEC en este departamento (FundaciónCarvajal-MEN, 2014, p. 6).
- **Santander:** En este departamento la caja de compensación Comfenalco Santander, desde hace 24 años ha implementado el programa "Talentos que brillan" como parte de la JEC, beneficiando a niños y jóvenes del Departamento (Alfaro Torres, 2024).

Es importante destacar nuevamente que la JEC es un proyecto que busca contribuir al desarrollo integral de los NNAJ en Colombia, y su implementación puede variar dependiendo de las necesidades y contextos específicos de cada región.

### Antecedentes Distritales.

El programa de Jornada Escolar Complementaria en Bogotá se podría indicar que inició con el proyecto 40x40, el cual se creó como estrategia para ampliar la jornada educativa en las IED Distritales, combinando la ampliación de jornadas únicas y la ampliación de la jornada a 40 horas semanales en colegios con doble jornada escolar.

A continuación, se presenta la infografía como línea de tiempo del Proyecto Jornada Escolar Complementaria, teniendo en cuenta los objetivos, antecedentes, evolución, impacto y beneficios del Proyecto



**Proyecto 40x40****2013  
2015****Objetivo:** Actividades deportivas y recreativas para 40.000 estudiantes.**Logros:** Benefició a mas de 40.000 estudiantes.**Tiempo Escolar Complementario****Objetivo:** Ampliar cobertura a 60.000 estudiantes.**Logros:** Consolidó formación integral.**2016  
2019****Jornada Escolar Complementaria****2020  
2023****Objetivo:** Educación integral para 100.000 estudiantes**Logros:** Fortaleció infraestructura deportiva.**Nueva administración JEC****Objetivo:** Consolidar y expandir el proyecto.**Retos:** Abordar desafíos educativos y sociales.**2024  
2027**

*Fuente: Elaboración propia (2024) componente pedagógico JEC*



IDRD

BOGOTÁ

## Objetivos del programa



### Objetivo general

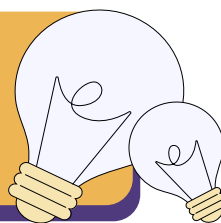
El proyecto Jornada Escolar Complementaria bajo el Plan de desarrollo "Bogotá Camina Segura" 2024-2027, promueve la "Formación integral de la primera infancia, infancia, adolescencia y juventud a través de procesos de exploración, apropiación e iniciación en Bogotá D.C.

- Favorecer el adecuado aprovechamiento del tiempo libre en los NNAJ a través de los centros de interés, que inciden de manera significativa en la promoción de hábitos de vida saludables.
- Contribuir a la disminución de contextos de vulnerabilidad que predominan en determinados sectores de la ciudad por medio de la implementación y fortalecimiento del programa.

### Objetivos específicos

- Realizar procesos que aporten a la formación integral a través de la práctica deportiva para NNAJ que involucren aspectos pedagógicos y psicosociales.
- Disminuir la deserción escolar en los NNAJ por medio de la oferta variada y diversificada de centros de interés.

## Objetivos del plan pedagógico



El propósito del Plan Pedagógico (P.P.) es el de desarrollar los lineamientos básicos necesarios para el desarrollo de los centros de interés de manera lógica y racional desde el deporte formativo: aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo.

El P.P. Se construye como una guía para la elaboración de los planes y sesiones de clase, estableciendo unos parámetros pedagógicos y psicosociales, que contribuyan al qué hacer del formador, a la reflexión sobre su ejercicio y a la identificación de necesidades reales de los NNAJ atendidos. Este documento incluye los objetivos, modelo pedagógico, valoración formativa, contexto histórico entre otros, con los cuales el formador podrá orientar las sesiones de clase acorde al desarrollo y etapa en que se encuentre el escolar, logrando con ello respetar los procesos evolutivos y biológicos de cada ser, para su formación integral.

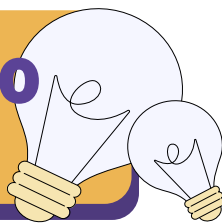




IDRD

BOGOTÁ

# Fundamento pedagógico del programa



## Una apuesta pedagógica y social a partir de la práctica deportiva escolar

La propuesta pedagógica de la JEC se centra en la formación integral de NNAJ, a través de la práctica deportiva escolar en diversos ciclos e Instituciones Educativas Distritales. Este enfoque busca desarrollar dimensiones del desarrollo humano: motriz, lúdico, psicosocial y cognitivo, promoviendo un proceso continuo y dinámico.

La práctica deportiva se estructura en tres instancias:

- 1. Instrumento de formación:** Se considera un medio para el diálogo, el desarrollo personal y la inclusión social, facilitando el autoconocimiento y la gestión emocional.
- 2. Práctica intencionada:** Para aquellos NNAJ que participan en centros de interés, se enfoca en el desarrollo personal y social mediante una disciplina específica para el fortalecimiento de las dimensiones del desarrollo humano.
- 3. Opción de vida:** Para aquellos que buscan un proyecto de vida, la incorporación del deporte implica una serie de elementos clave que abarcan el desarrollo físico, mental y social.

La propuesta también fomenta la creatividad y el pensamiento crítico, promoviendo valores éticos y juego limpio, así como el desarrollo de un proyecto de vida colectivo. Se enfatiza un enfoque diferencial, al tiempo que se desafían estereotipos sociales.

El objetivo es facilitar la convivencia y construir ciudadanía, donde los NNAJ se convierten en actores activos en sus comunidades, participando en transformaciones sociales y apropiándose de espacios públicos como parques y escenarios deportivos, que son vistos como ambientes de aprendizaje y convivencia. En este contexto, los centros de

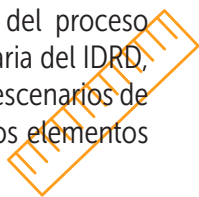
interés van más allá de la competencia, promoviendo la amistad, la solidaridad y el respeto por la otredad, así como aspectos relacionados con la formación integral.

De este modo, el trabajo pedagógico y psicosocial realizado por los formadores y formadoras se fortalece al incorporar un enfoque práctico que permita a NNAJ comprender el centro de interés y su práctica como un medio para fortalecer la participación ciudadana.

Esto no solo fomenta un sentido de comunidad y responsabilidad, sino que también actúa como una estrategia de prevención ante situaciones que podrían poner en riesgo su bienestar. Al entender el centro de interés como un espacio de aprendizaje y desarrollo personal, se contribuye a formar individuos más conscientes y comprometidos con su entorno.

### Ruta de armonización y articulación curricular.

Los colegios que cuentan con un Proyecto Educativo Institucional (PEI) – Proyecto Institucional Educativo Rural (PIER) cimentado, respaldado por una dirección activa y una trayectoria pedagógica abierta a la innovación y la transformación de la escuela, son los más propicios para la organización e implementación de acciones que favorezcan el currículo. Desde la experiencia, existen modelos de organización escolar flexibles, participativos, democráticos, otros con una visión tecnológica, etc. Es por esto que se diseñó una ruta de armonización y articulación curricular que reconoce el contexto de cada institución y permite visualizar el alcance y resultados del proceso formativo de la Jornada Escolar Complementaria del IDRD, como experiencia significativa con diferentes escenarios de aprendizaje para que se puedan integrar en los elementos curriculares de la IED.





IDRD

BOGOTÁ

## Armonización curricular

Por lo anterior, la Jornada Escolar Complementaria diseñó una ruta en el proceso de armonización con una serie de fases y acciones orientados al diálogo entre gestores IED del IDRD y docentes enlace de las IED, con el fin de encontrar los puntos de convergencia entre la propuesta del programa JEC y el componente curricular del PEI. La ejecución de este proceso robustece los diseños curriculares de los Proyectos Educativos Institucionales a través de la fase de contextualización y la fase de conceptualización y acuerdos interinstitucionales.

### 1. Fase de contextualización:

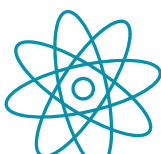
Propende por la comprensión del contexto particular de las IED bajo un reconocimiento del horizonte institucional haciendo énfasis en los puntos de encuentro entre el PEI y la propuesta pedagógica de la Jornada Escolar Complementaria del IDRD.

- **Presentación de la propuesta pedagógica Jornada Escolar Complementaria:** Se realiza la presentación y socialización sobre la importancia del proyecto Jornada Escolar Complementaria en el marco de la jornada completa, extendida, única y el aporte a la formación integral de cada NNAJ.
- **Recopilación de información** (*Formato de Identificación Institucional*): Se identifican los aspectos fundamentales de los Proyectos Educativos Institucionales, para el diseño de un plan de trabajo que favorezca el desarrollo de aspectos comunes: los que define la institución educativa a través del PEI y los propuestos en los lineamientos pedagógicos del proyecto Jornada Escolar Complementaria IDRD.
- **Concertación de cronograma de acciones pedagógicas:** Se proyectan las reuniones que se desarrollarán desde la gestión de las acciones pedagógicas de armonización curricular, con el fin, de garantizar los espacios programados que apoyen el proceso de la siguiente fase. (Según calendario institucional)

### 2. Fase de conceptualización y acuerdos interinstitucionales:

Permite conceptualizar los contenidos de la educación formal y los contenidos del proyecto de inversión, identificando los acuerdos bajo el diseño curricular interinstitucional, donde se identifique cuáles son los contenidos curriculares que se pretenden fortalecer por medio de la práctica deportiva escolar mediante los centros de interés.

- **Elección del elemento curricular a fortalecer a través de la práctica deportiva escolar con los centros de interés:** Hace relación al proceso de elección de algún elemento curricular del componente académico del PEI de las IED (planes de estudios, planes de área, proyectos transversales, mallas curriculares de asignaturas, entre otros) de acuerdo a los posibles aportes del proyecto JEC desde los planes pedagógicos/mallas curriculares de los centros de interés, modelo pedagógico, valoración formativa integral, propuesta pedagógica JEC y demás aspectos pedagógicos desarrollados en el marco de la formación integral por medio de la implementación de los centros de interés.
- **Construcción del documento borrador interinstitucional:** Se lleva a cabo la construcción y retroalimentación colectiva del documento borrador interinstitucional según los acuerdos de armonización y el elemento curricular por fortalecer teniendo en cuenta los procesos formativos integrales establecidos por el IDRD y la Secretaría de Educación Distrital (SED).
- **Aval del consejo académico del documento interinstitucional:** Se busca obtener el aval del documento interinstitucional mediante la socialización ante el consejo académico, el cual se soporta a través de un oficio o carta emitida por la IED firmada por rectoría.



## Articulación curricular

Este proceso dinamizador, permite establecer y proyectar cuáles elementos curriculares del componente académico del PEI de las IED, han de fortalecerse a través de la propuesta pedagógica de la Jornada Escolar Complementaria; este proceso trasciende del conocimiento específico, fortaleciendo la formación integral de NNAJ evidenciada en una articulación coherente entre los procesos pedagógicos de la IED con el IDRD gracias a la implementación, seguimiento y fortalecimiento de los acuerdos de armonización curricular correspondientes. Teniendo en cuenta lo anterior, la articulación curricular permite realizar un ejercicio de seguimiento a la ejecución de los acuerdos, la socialización-retroalimentación de resultados para la toma de decisiones y la consolidación del proceso de fortalecimiento curricular a través de acciones colectivas lideradas conjuntamente entre ambas entidades.

- **Seguimiento a la ejecución:** Se establece un formato, de manera conjunta, que permita registrar el alcance, aspectos de mejora y fortalecimiento, plasmando así el proceso de ejecución y seguimiento a los acuerdos de armonización en un documento que permita conocer la implementación de los acuerdos interinstitucionales correspondientes a cada IED.

- **Socialización del resultado y retroalimentación de la ejecución de los acuerdos en las mesas de trabajo:** Socialización y diálogo de saberes que resalta los resultados de la ejecución de los acuerdos interinstitucionales de acuerdo a lo evidenciado y registrado en los formatos de ejecución y seguimiento, evidenciando y afianzando a su vez los procesos de formación integral desde lo lúdico, cognitivo, psicosocial y motriz. Así mismo, permite desarrollar y proyectar las mesas pedagógicas para la socialización del alcance de JEC ante la IED de acuerdo al calendario académico a partir de los resultados del proceso formativo integral, con el fin de afianzar y/o establecer acciones de mejora en los aspectos pedagógicos que así lo requieran.
- **Presentación de resultados y consolidación de la información:** Se lleva a cabo la presentación final de los resultados alcance e impacto del proyecto JEC ante la IED, así como la recopilación documental derivada de todo el proceso de implementación de la ruta de armonización y articulación en sus diferentes fases y acciones, los cual, determina la culminación y retroalimentación/actualización constante y flexible de la articulación curricular.



Figura 2. Elaboración propia; Ruta de armonización y articulación curricular diseñada por el componente pedagógico JEC-IDRD



IDRD

BOGOTÁ

# Dimensiones del desarrollo humano



Desde una perspectiva formativa, para el proyecto de JEC, el desarrollo humano abarca procesos que integran aspectos motrices, cognitivos, lúdicos y psicosociales, los cuales fortalecen la interacción y el cambio que experimentan los NNAJ a lo largo de sus vidas fomentando la formación integral, orientando su proyecto de vida.

## Dimensión lúdica

Dentro de la estrategia JEC, resulta esencial la lúdica, dado que facilita a los NNAJ la oportunidad de experimentar el goce y disfrute mediante el juego, fomentando la interacción con sus pares y su entorno, creando un espacio propicio para la exploración de sus intereses personales y el desarrollo de competencias sociales en relación con los compañeros y compañeras con quienes juega y despliega las otras dimensiones que pretende impactar la estrategia.

## Dimensión motriz

Desde JEC, se desarrollan los centros de interés por medio de procesos educativos y pedagógicos, logrando satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre, orientando a la promoción de actividades físicas mediante la implementación de métodos educativos adaptados a las necesidades e intereses específicos de los NNAJ. A través de estas actividades, se pretende fomentar una cultura de práctica deportiva que no sólo optimice el desarrollo físico, sino que también promueve la relevancia de un uso saludable y productivo del tiempo libre.

## Dimensión cognitiva

Los procesos de pensamiento desde la estrategia JEC, buscan fortalecer en los escolares la capacidad de comprender, analizar, relacionarse, entender la realidad y transformarla; permitiendo la construcción de conocimiento basado en sus experiencias de vida y cómo esta experiencia de la práctica deportiva escolar puede cambiar la visión que tiene del mundo.

La práctica deportiva escolar juega un papel crucial en este proceso, ya que, ofrece un contexto en el que los estudiantes pueden reflexionar sobre sus vivencias y cómo estas influyen en su percepción del mundo. Al involucrarse en el deporte y otras actividades, los escolares no solo aprenden habilidades técnicas, también desarrollan competencias críticas y creativas que les ayudarán a abordar problemas y desafíos de manera efectiva. De esta manera, la dimensión cognitiva contribuye a una educación integral, orientando a los NNAJ para que sean agentes de cambio en su entorno. .

## Dimensión Psicosocial

Desde JEC se hace referencia a la convergencia de aspectos psicológicos y sociales de la experiencia humana de los NNAJ. Los centros de interés permiten un desarrollo integral de aspectos individuales y sociales como: autoconcepto, autoestima, identidad, afecto, relaciones interpersonales, factores sociales y culturales, que son esenciales para la vida en sociedad. Así mismo, se trabaja la dimensión psicosocial como la oportunidad de entender a los NNAJ como individuos relacionales, afectivos, con derechos y en proceso de construcción subjetiva y social.





IDRD

BOGOTÁ

## Propuesta pedagógica Jornada Escolar Complementaria - JEC/IDRD

La propuesta pedagógica de Jornada Escolar Complementaria contempla dentro de sus lineamientos, una serie de aspectos fundamentales que inciden y aportan en el proceso formativo de los NNAJ por medio unos momentos trascendentales que transversalizan lineamientos, componentes, acciones, procesos y dimensiones en el marco de la formación integral. Este proceso transversal, pretende fomentar el desarrollo de los NNAJ participantes de los centros de interés, por ello, el componente pedagógico de JEC del IDRD, diseñó un esquema que resume y fundamenta la propuesta pedagógica de la Jornada Escolar complementaria.

Teniendo en cuenta lo anterior, la propuesta pedagógica tiene en cuenta 5 aspectos que, en su respectivo orden, aportan de manera significativa a los propósitos y misionalidad del Proyecto, de este modo, en primer lugar, se resalta la importancia de los lineamientos pedagógicos de JEC del IDRD y los centros de interés, seguidamente, la incidencia de los componentes de cultura ciudadana y enfoque diferencial como aspectos que fundamentan las actividades, conceptos y nociones que se desarrollan en el proyecto, contemplando a su vez, como ejes transversales, la construcción ciudadana, apropiación del espacio público, identidad de género e inclusión. Seguidamente, se resalta la importancia de la implementación de la ruta de armonización y articulación curricular diseñada por el componente pedagógico de Jornada Escolar Complementaria, la cual, a través de sus fases y acciones, pretende fortalecer los PEI de las IED. En este sentido, lo anterior permite conocer la incidencia del proyecto en la formación de NNAJ a través de la implementación de los centros de interés en diversos ambientes de aprendizaje, desplegando a su vez, como último aspecto a fortalecer, las dimensiones del desarrollo humano, las cuales, reconocen el desarrollo integral desde lo motriz, lo cognitivo, lo lúdico y lo psicosocial.



# PROYECTO JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA

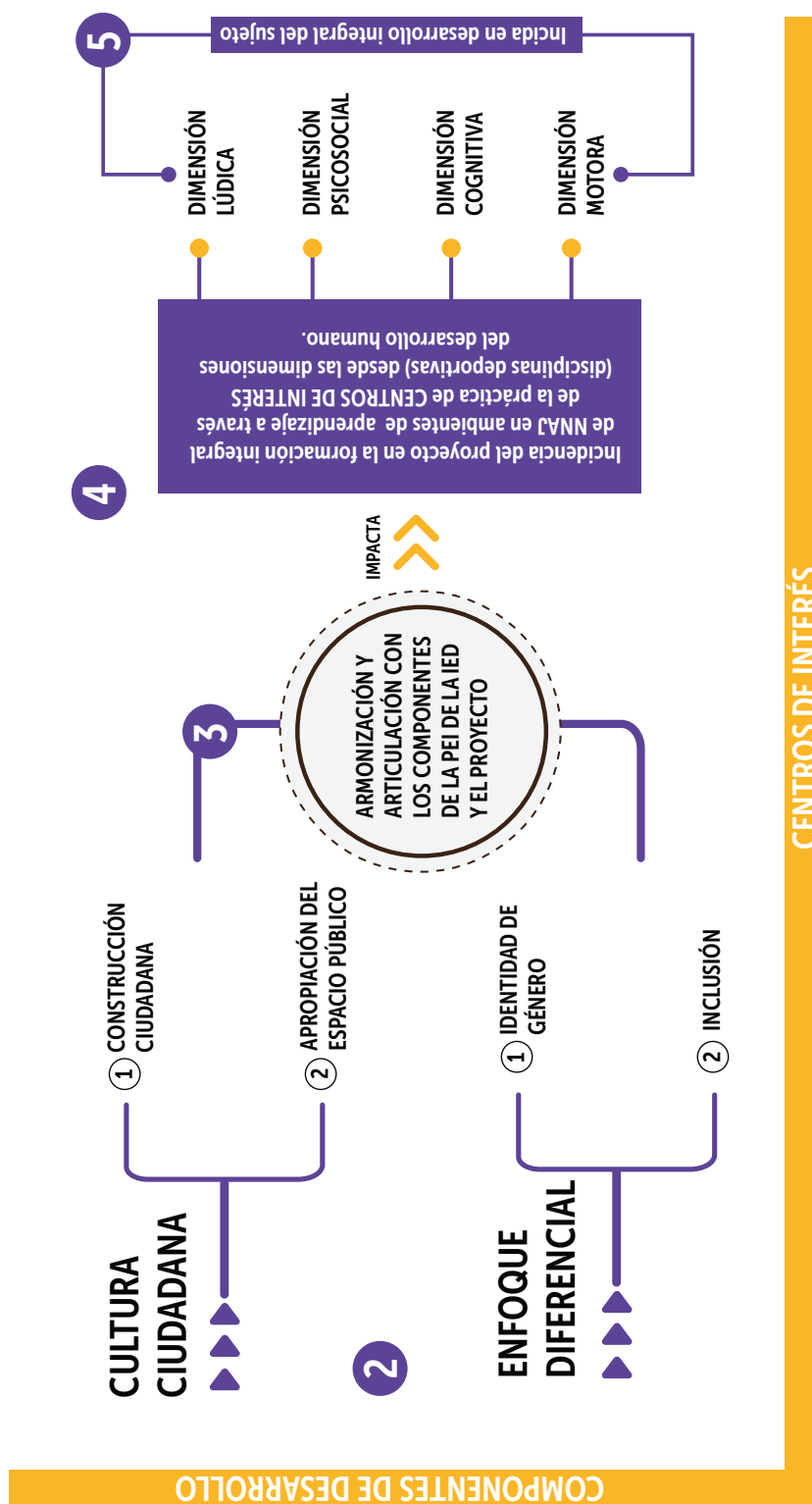


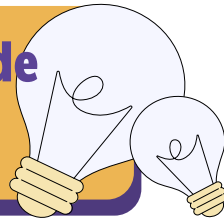
Figura 3. Esquema propuesta Jornada Escolar Complementaria

IDRD

BOGOTÁ



## Nociones y corrientes pedagógicas de Jornada Escolar Complementaria



### Modelo pedagógico – social

El modelo pedagógico de la estrategia “Jornada Escolar Complementaria” se reconoce como eje articulador de un proceso pedagógico y social que se desarrolla desde el deporte, pero se encuentra anclado en la formación integral de los NNAJ.

En suma, no se trata de un proyecto deportivo per se, se trata de una apuesta de ciudad que desde el deporte como un fenómeno cultural y humano permite que quienes participan en los centros de interés, no solamente aprendan los gestos técnicos de una disciplina deportiva, si no que se construyan como ciudadanos y ciudadanas; en este sentido, es posible que algunos NNAJ, opten por el deporte de alto rendimiento como una manera de construir su proyecto de vida; otros, encontrarán en el centro de interés escenarios de formación para fortalecer sus dimensiones motriz, lúdica, cognitiva y psicosocial, así como potenciar habilidades para la vida.

El deporte, como fenómeno cultural y humano, ofrece diversas oportunidades para el desarrollo de los NNAJ, favoreciendo la construcción de relaciones que fortalecen tanto su capacidad de interacción social como su creatividad. A través del proyecto JEC, se abre la posibilidad de vivir una experiencia deportiva, la cual no solo contribuye a la calidad de vida, sino que brinda herramientas para afrontar sus propias realidades.

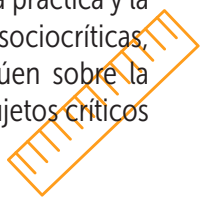
En este orden, el modelo pedagógico de JEC, se alimenta de diversas fuentes, especialmente las corrientes sociocríticas de América Latina que se han consolidado con fuerza, promoviendo el reconocimiento de un saber propio que se encuentra, según De Sousa, en un lugar que ha sido históricamente marginado por el conocimiento eurocéntrico. Estas corrientes se enfocan en reivindicar y valorar las formas de conocimiento autóctonas, al tiempo que proponen un enfoque metodológico que, en el ámbito

territorial, se basa en un ciclo de tres momentos clave: acción, reflexión y acción. Este enfoque permite una relación dinámica y constante entre la práctica y el pensamiento crítico, esencial para el desarrollo de las comunidades en su contexto.

Según De Sousa, el enfoque de “acción-reflexión-acción” es un ciclo metodológico que se utiliza en los procesos educativos y de transformación social. Este enfoque implica un proceso continuo y dinámico en el que los participantes no solo realizan acciones (la parte activa), sino que también reflexionan sobre esas acciones para comprender su impacto y efectividad. Esta reflexión permite ajustar y redefinir las siguientes acciones, lo que genera un proceso de aprendizaje y mejora constante.

- **Acción:** Se refiere a la práctica inicial, la intervención o el acto concreto que se lleva a cabo en un determinado contexto. En este momento, los sujetos se involucran activamente en la realidad que desean transformar o comprender.
- **Reflexión:** Después de la acción, se toma un espacio para la reflexión crítica, en la que los individuos analizan los resultados, las experiencias y los significados de lo que han hecho. Este paso permite evaluar lo aprendido y entender las implicaciones de la acción.
- **Acción:** A partir de la reflexión, se replantean y ajustan las próximas acciones, que se basan en los aprendizajes obtenidos. Este ciclo permite una mejora continua y la adaptación del proceso a las necesidades y realidades del contexto.

Este enfoque, que busca la integración entre la práctica y la reflexión, es fundamental en las metodologías sociocríticas, ya que permite que los sujetos no sólo actúen sobre la realidad, sino que también se conviertan en sujetos críticos y reflexivos sobre su propia acción.





IDRD

BOGOTÁ

## Secuencia didáctica

La secuencia didáctica se divide en tres fases que son, inicio, central, y retroalimentación y vuelta a la calma, cada una cumple funciones distintas en el proceso de enseñanza-aprendizaje y, por consiguiente, tiene características diferentes. Estas fases son cíclicas ya que una vez preparado, impartido y evaluado un tema, una unidad didáctica o una sesión de clase, se planifica otra nueva que debe tener en cuenta la que se ha terminado.

### 1. Fase inicial:

**Acción:** Persigue el propósito de activar la atención, establecer el objetivo de la sesión, incrementar el interés y la motivación de los NNAJ, dar una visión preliminar del tema o contenido, conocer los criterios de evaluación y rescatar conocimientos previos.

### 2. Fase central:

**Reflexión:** El formador ayuda a los NNAJ a reflexionar con preguntas orientadoras para un ejercicio comprensivo de las actividades, temáticas, técnicas y demás aspectos dentro y fuera de los centros de interés. En esta fase, los NNAJ construyen y fortalecen ambientes de cooperación y colaboración en el centro de interés y fuera de él, deben integrar y ejercitar competencias y experiencias para aplicarlas, en situaciones reales, se debe aplicar la valoración continua (formativa) para verificar y retroalimentar el desempeño de los participantes de los centros de interés.

### 3. Fase de retroalimentación y vuelta a la calma:

**Acción:** Los formadores junto con los NNAJ deben verificar el cumplimiento de los objetivos de la sesión, los aprendizajes adquiridos, la apropiación de conceptos y temáticas, propiciar la retroalimentación, identificando la pertinencia de las actividades y los recursos didácticos empleados; lo anterior, en aras de realizar los ajustes necesarios a la sesión de clase del centro de interés.

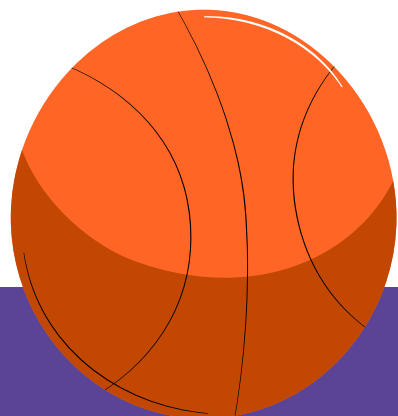
## Componente psicosocial

El objetivo del componente psicosocial de JEC se centra en promover el bienestar mental, emocional y social de los NNAJ y su entorno; por medio de una metodología teórico-práctica que aporte a la formación integral y a los procesos psicosociales dentro del contexto del programa.

Para ello el componente se basa en el Modelo Holístico de la carrera Deportiva de Wylleman, De Knop, & Reints (2011). Este modelo describe cómo los deportistas atraviesan las diversas etapas del desarrollo, los cambios biológicos y psicosociales que van desde la infancia a la adultez. Cada una de estas etapas implica cambios en los entornos sociales y las relaciones personales del individuo. Con base en este modelo, se busca contribuir a la formación integral de los NNAJ desde los centros de interés encontrando allí un espacio de aprendizaje que propende por la formación ciudadana.

Asimismo, es importante resaltar que los NNAJ de JEC se encuentran en etapa escolar, etapa en la cual se experimentan cambios significativos, por ende, el deporte es un medio para el desarrollo de habilidades que les permitan afrontar diferentes situaciones y desafíos en su vida cotidiana. Sumado a ello, los NNAJ se encuentran en un proceso de construcción de su identidad, por lo cual, el contexto presenta elementos que configuran su personalidad, es allí, donde el Centro de Interés se convierte en un espacio importante para dichos aprendizajes por medio de las dinámicas que generan, por un lado con los formadores y formadoras como adultos significativos y por otro, entre las dinámicas relaciones propias de los sujetos.

La dimensión psicosocial a través de una estrategia metodológica busca que el centro de interés se vuelva un espacio seguro, para ello, se desarrolla un proceso modular que contempla temas de orden psicosocial, por medio de cualificaciones dirigidas a formadores y formadoras para su implementación en los centros de interés, lo cual se centra en brindar herramientas que fortalezcan el proceso pedagógico y así se impacte de manera positiva a los NNAJ beneficiarios del proyecto JEC.





## Los centros de interés y su apuesta por el desarrollo integral

Los Centros de Interés son una estrategia pedagógica orientada a la formación integral de los estudiantes, que articula diversas áreas de conocimiento en torno a temáticas relevantes y significativas para ellos. Su propósito principal es promover un aprendizaje activo, participativo y crítico, situando al estudiante en el centro del proceso educativo. Mediante los Centros de Interés, se fomenta la construcción de saberes interdisciplinarios a partir de experiencias prácticas y reflexivas, en las que los estudiantes participan de forma activa, colaborativa y creativa. Este enfoque no solo facilita la integración de conocimientos académicos, sino que también estimula habilidades críticas, valores sociales y actitudes proactivas ante el aprendizaje. (MEN, 2024)

Teniendo en cuenta lo anterior, los centros de Interés permiten dinamizar el proceso de enseñanza-aprendizaje, conectando los intereses del estudiante con objetivos educativos que favorecen su desarrollo cognitivo, motriz, lúdico y psicosocial, por ello, desde el proyecto JEC, se pretende incidir significativamente al desarrollo y la formación integral de los NNAJ por medio de 6 modalidades deportivas y sus respectivas disciplinas descritas a continuación.

1. **De pelota:** Fútbol, baloncesto, sóftbol, futsal, voleibol, béisbol, fútbol de salón, balonmano, rugby.
2. **De combate:** Judo, lucha, taekwondo, boxeo, esgrima, karate.
3. **Deportes alternativos:** Ultimate, capoeira, ESPORTS.
4. **De tiempo y marca:** Atletismo, ciclismo, patinaje, levantamiento de pesas, escalada, BMX, natación.
5. **Deportes de arte y precisión:** Porras, gimnasia, skateboarding, ajedrez, actividad física, baile deportivo.
6. **Raqueta:** Tenis de mesa, tenis, tenis de campo, badminton, squash.





IDRD

BOGOTÁ

## Valoración formativa de la Jornada Escolar Complementaria (VAF)



La Valoración Formativa Cualitativa (VAF) en la Jornada Escolar Complementaria tiene como propósito valorar el progreso y el proceso de aprendizaje alcanzado por los NNAJ; esta valoración se centra en los resultados obtenidos a partir de la dinámica de enseñanza-aprendizaje en las actividades desarrolladas en los diferentes centros de interés, los cuales integran de manera transversal las dimensiones del desarrollo humano.

La VAF adopta un enfoque integrador y reflexivo que pone en consideración los siguientes aspectos clave en pro del reconocimiento y fortalecimiento de la formación integral:

- **Lo que los NNAJ logran, más no lo que les falta:** Este aspecto hace referencia a reconocer y destacar lo que cada participante logra durante su proceso formativo, priorizando sus avances, capacidades y fortalezas en lugar de enfocarse únicamente en aquellos aspectos de su desarrollo en los que presenta un menor avance.
- **El interés, dedicación y esfuerzo:** Valora el compromiso que demuestra cada escolar al desarrollar las actividades propuestas, subrayando su esfuerzo y perseverancia ante las adversidades y su actitud positiva frente a los desafíos.
- **Entender el contexto de cada escolar:** Es importante reconocer y comprender el entorno particular de cada NNAJ, ya sea su hogar, el escenario deportivo o la Institución Educativa Distrital (IED), entendiendo cómo estos factores influyen en su proceso de aprendizaje y desarrollo integral.

El proceso de valoración se realiza de manera continua y reflexiva durante cada sesión de clase, permitiendo al formador observar, documentar y analizar los avances individuales y colectivos de los participantes. Es por esto, que, para evidenciar estos procesos de manera estructurada y efectiva, el formador ha de realizar un

proceso de observación crítica y significativa que, desde una intencionalidad pedagógica y psicosocial, le permita conocer aquellas particularidades y aspectos más relevantes encontrados en cada uno de los NNAJ.

Lo anterior, permite que el formador pueda registrar de manera pertinente y coherente cada uno de los procesos formativos de los escolares teniendo en cuenta los lineamientos y orientaciones establecidas por el componente pedagógico, de esta manera, la información obtenida será registrada y cargada en una herramienta de seguimiento y valoración diseñada por el equipo pedagógico y psicosocial del proyecto, garantizando su coherencia y alineación con los objetivos de formación integral. Esta herramienta estará disponible en el Sistema de Información Misional (SIM), facilitando el acceso, consulta y seguimiento de las valoraciones realizadas por los formadores, compartiendo el respectivo reporte a cada IED y permitiendo a su vez la realización del análisis de los resultados de la formación integral.

En este sentido, se busca promover la formación integral de NNAJ desde las dimensiones cognitiva, motriz, lúdica y psicosocial a través de la práctica de centros de interés deportivos en ambientes de aprendizaje experienciales no aularios como escenarios y parques de la ciudad.





Garantizar un proceso formativo efectivo implica la implementación de un conjunto de acciones e interacciones planificadas que se generan entre diversos agentes educativos, tales como estudiantes, docentes de las IED, formadores, ambientes no aularios y recursos educativos. Estas acciones están diseñadas con el propósito de alcanzar los resultados de aprendizaje propuestos y se desarrollan dentro de un marco teórico-práctico que orienta los procesos pedagógicos en los centros de interés. A continuación, se describen los elementos fundamentales de este enfoque:

- **Aprendizaje experiencial:** Este enfoque se promueve cuando los estudiantes enfrentan situaciones reales que les permiten construir un conocimiento significativo, contextualizado, transferible y funcional. El aprendizaje experiencial fomenta la capacidad de aplicar lo aprendido en diversos contextos, consolidando habilidades prácticas y teóricas. En el caso específico de la práctica deportiva escolar, esta dinámica contribuye al desarrollo y la formación integral de los NNAJ al impactar sus diferentes dimensiones de desarrollo (cognitiva, motriz, lúdica y cognitiva).
- **Seguimiento y valoración formativa:** Los formadores son responsables de realizar un seguimiento continuo al proceso de formación de los NNAJ. Este seguimiento se evidencia y consolida con la elaboración de la Valoración Formativa Cualitativa, donde se resaltan los logros, aprendizajes y avances alcanzados por cada estudiante, reconociendo el progreso individual y grupal en sus diferentes etapas del desarrollo.
- **Participación en mesas de trabajo y revisión curricular:** Los formadores y formadoras participan activamente en mesas de cualificación lideradas por los componentes pedagógico y psicosocial. Durante estas jornadas, se construyen, analizan y revisan las propuestas de fortalecimiento a las mallas curriculares de los centros de interés, así como a los planes pedagógicos correspondientes. Este proceso colaborativo es guiado por un profesional en enseñanza y tiene como objetivo fortalecer y ajustar los contenidos, metodologías, desempeños y estrategias pedagógicas en función de las necesidades detectadas en el proceso formativo, así como de los propósitos de cada centro de interés.

## Etapa de la iniciación deportiva escolar del centro de interés

La evaluación formativa es una práctica de comprensión y una oportunidad de aprendizaje. *"... Lo que se observa y valora es la manera en que el estudiante ha recorrido el camino propuesto y el modo en que ha alcanzado los propósitos de aprendizaje"* (Hernández, 2012).

No es suficiente adquirir conocimientos, es necesario comprender sus lógicas de producción, es decir, comprender las visiones del mundo desde las cuales se producen. Es por esto que, desde los aspectos pedagógicos, la VAF se desarrollará de la planeación de cada malla curricular desde las dimensiones del desarrollo humano, desde lo cognitivo, motriz, lúdico y psicosocial.





IDRD

BOGOTÁ

## Etapas de formación

Las etapas de formación son concebidas como una serie de momentos y niveles formativos que permiten categorizar el alcance, desempeño, aprendizajes y habilidades de los NNAJ de acuerdo a sus niveles de desarrollo en las dimensiones motriz, lúdica, y cognitiva. Estas etapas representan, cada una, unos aspectos específicos propios de un nivel de complejidad secuenciales, empezando con una etapa de formación inicial denominada "exploración", una etapa intermedia, "apropiación" y una etapa avanzada "dominio".

### Exploración

Se caracteriza por el desarrollo e irradiación de las capacidades perceptivo-motrices desde lo deportivo, integrando actividades en cada centro de interés donde se trabaja el esquema corporal, la estructuración temporo-espacial, el equilibrio, la manipulación de objetos, la coordinación dinámica general y la coordinación sensomotora. De este modo, las formas básicas del movimiento como correr, saltar, trepar, recibir, arrojar y variadas experiencias motrices se incorporan dentro de un marco formativo-lúdico que favorece la imaginación la resolución de problemas simples, el trabajo colaborativo y la interacción por medio de juegos, retos y actividades experienciales. Esta etapa permite promover la curiosidad natural y la familiarización con el contexto del centro de interés y los elementos que éste contemple.

### Apropiación

Representa un nivel intermedio en la formación integral, donde convergen las dimensiones motriz, lúdica y cognitiva para consolidar habilidades y conocimientos. En esta etapa, se profundiza en el desarrollo de diversas formas de coordinación, familiarización con distintos elementos y contextos, y el pensamiento táctico general. Se caracteriza por la capacidad de realizar movimientos combinados de manera global, aunque sin alcanzar aún una inhibición precisa de los mismos; lo anterior, permite fortalecer capacidades físicas como resistencia, fuerza, movilidad, equilibrio, velocidad y coordinación, abordándolas de manera integral. En el ámbito cognitivo, se fomenta la comprensión de conceptos tácticos, las reglas y la idea central de los intereses trabajados, promoviendo el análisis,

la toma de decisiones y la resolución de problemas. Todo esto se enriquece y se afianza con un enfoque lúdico que promueve la motivación en los NNAJ, así como el aprendizaje dinámico y el desarrollo integral en un entorno que combina el goce y disfrute en los diferentes centros de interés.

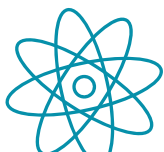
### Dominio

La etapa de dominio representa un nivel avanzado en la formación integral, donde se perfeccionan y potencian las habilidades motrices, lúdicas y cognitivas. Esta etapa propende por el desarrollo de destrezas específicas y el pensamiento táctico detallado, permitiendo al NNAJ ejecutar técnicas de forma precisa y automatizada. A través de la práctica constante y consciente del centro de interés, se optimiza el rendimiento físico, alcanzando una ejecución fluida y eficiente que facilita la adaptación a diversas habilidades motrices. Además, en esta etapa, se profundiza en la comprensión y aplicación de las reglas y principios del deporte, favoreciendo la toma de decisiones rápidas y efectivas. Aunque se mantiene el disfrute y la motivación desde la dimensión lúdica, la competencia se vuelve esencial para favorecer el dominio de las habilidades motrices, cognitivas y lúdicas. De este modo, el NNAJ fortalece su capacidad de actuar de manera autónoma, enfrentando desafíos complejos con un alto grado de dominio técnico y estratégico específico del centro de interés.

### Aporte de la valoración formativa al fortalecimiento curricular en las IED

Por otro lado, la valoración formativa cualitativa no sólo permite conocer el progreso y el desempeño de los NNAJ, sino que contribuye a la transformación del currículo en un instrumento dinámico, flexible y adaptable a las necesidades y particularidades de la comunidad educativa, reforzando así el enfoque y la misionalidad del PEI (desde su componente académico), reconociendo así el horizonte institucional y los acuerdos de armonización establecidos.

Este proceso busca fortalecer el PEI, mediante los procesos de armonización y articulación curricular establecidos con las diferentes IED en el marco del proyecto Jornada Escolar Complementaria para la formación integral de los NNAJ participantes de los centros de interés.





Teniendo en cuenta lo anterior, la valoración formativa puede verse como una herramienta clave para el fortalecimiento curricular del PEI en cuanto a que fomenta la retroalimentación continua al proporcionar información valiosa para ajustar y fortalecer estrategias pedagógicas que permitan guardar coherencia entre los propósitos del PEI y los acuerdos de armonización curricular, así mismo, promueve un aprendizaje significativo al enfocar sus esfuerzos en el proceso más no en los resultados, identificando y atendiendo las necesidades de los NNAJ y alineándose a su vez con los objetivos formativos del PEI de la IED.

Del mismo modo, la implementación de la ruta de armonización y articulación, favorece la lectura del currículo al reconocer las particularidades de la IED, permitiendo procesos de adaptación de actividades, contenidos, y ejes transversales que dan respuesta a su contexto; este enfoque también impulsa el desarrollo y la formación integral de los NNAJ al valorar no sólo aspectos formativos, sino también las dimensiones del desarrollo humano (motriz, lúdica, cognitiva y psicosocial), las cuales, son concebidas, desde el proyecto, como elementos esenciales para el fortalecimiento de la formación integral

## Escala de valoración formativa

La presente escala tiene como propósito facilitar el proceso de valoración del desempeño, aprendizajes y habilidades de los NNAJ participantes de los centros de interés, promoviendo una categorización y retroalimentación constante que oriente los procesos de formación integral. Dicha escala se encuentra estructurada en cuatro niveles: por fortalecer, básico, superior y alto. Cada nivel contempla un grado progresivo de avance y logro, lo cual, permite al formador identificar fortalezas y áreas de mejora para darles una categoría a los resultados formativos en cada una de las dimensiones del desarrollo humano para que los NNAJ puedan alcanzar su máximo potencial de acuerdo al nivel alcanzado.



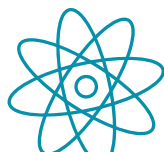
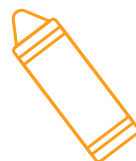
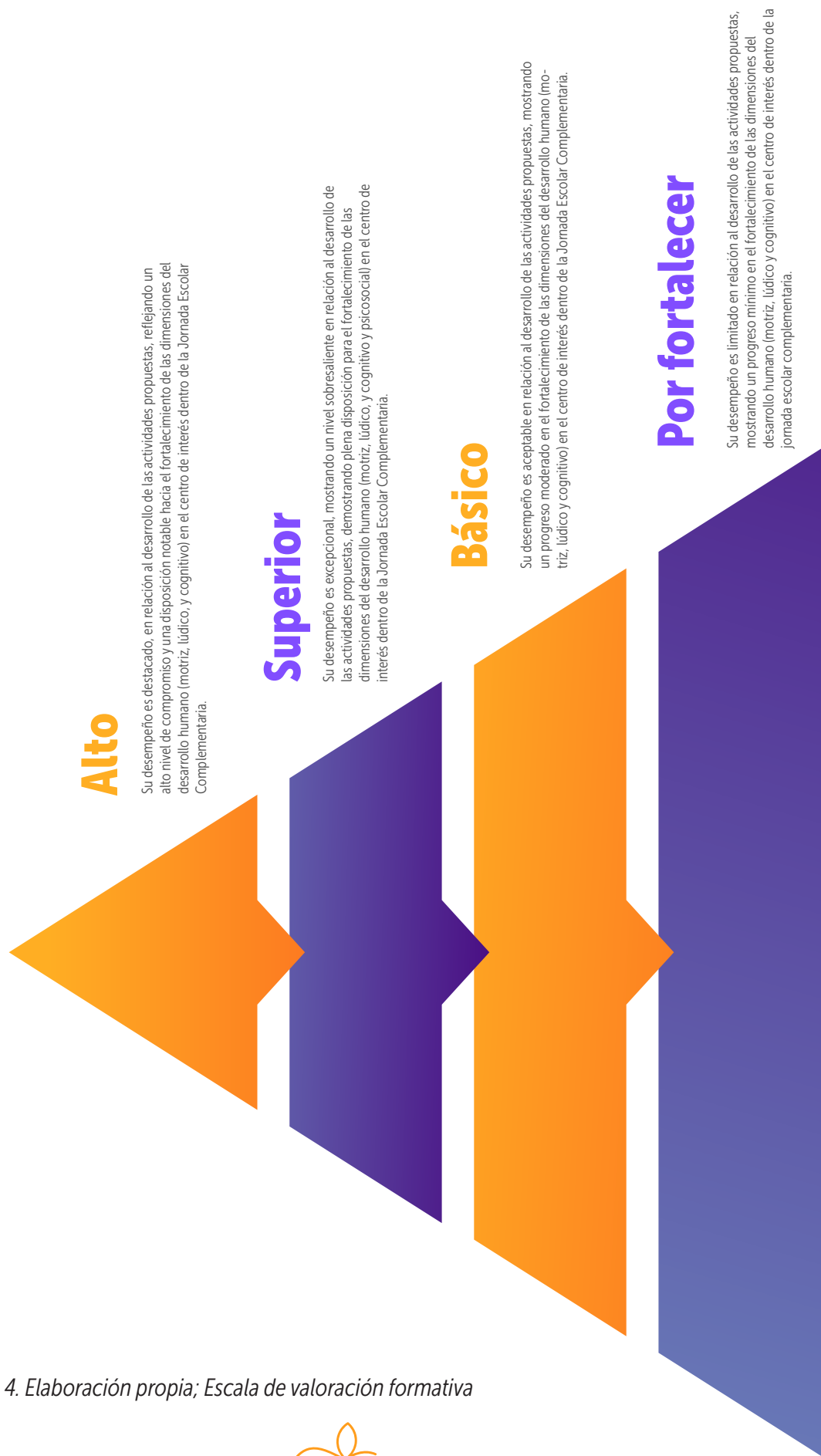


Figura 4. Elaboración propia; Escala de valoración formativa



IDRD

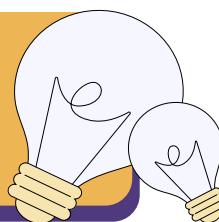
BOGOTÁ



IDRD

BOGOTÁ

# Microdiseño Curricular Levantamiento de pesas



| JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA               |                                                                       |                        |                                              |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------|----------------------------------------------|
| Proyecto 8159 Jornada Escolar Complementaria |                                                                       |                        |                                              |
| Ubicación curricular del centro de interés   |                                                                       |                        |                                              |
| MODALIDAD DEPORTIVA                          | CENTRO DE INTERÉS                                                     | LÍNEA PEDAGÓGICA       | ÁREA                                         |
| Individual                                   | Levantamiento de pesas                                                | Deporte Escolar        | Subdirección Técnica de Recreación y deporte |
| PERIODO ACADÉMICO: I.II.III.IV               |                                                                       | COMPONENTE: PEDAGÓGICO |                                              |
| TIPO DE PERÍODO ACADÉMICO                    |                                                                       |                        |                                              |
| Bimensual                                    | Horas de cada sesión                                                  | 120 minutos            |                                              |
| Ciclos de aplicación                         | Ciclo Inicial (6 años), Ciclo 1, Ciclo 2, Ciclo 3, Ciclo 4, Semillero | 80                     |                                              |

Tabla 1 Micro diseño Centro de interés Levantamiento de pesas

## Justificación del centro de interés en el marco de la Jornada Escolar Complementaria

El desarrollo muscular ha sido desde nuestros orígenes una capacidad innata del ser humano para mejorar sus habilidades y destrezas motrices, que van orientadas desde la interacción social y los retos diarios hasta situaciones de riesgo y supervivencia; hoy en día estas dinámicas del desarrollo muscular y prácticas deportivas específicas se realizan en un contexto más ameno, armónico y agradable que nos proporciona felicidad y una sensación de bienestar; nuestro rol de transmitir a través de nuestras experiencias educativas es la de formación íntegra de nuestros escolares preparándolos para la vida y el contexto.

La confianza, integración y participación son la base para

un óptimo desarrollo cognitivo, psicológico y social de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes, de allí la relevancia que tiene el practicar deportes que nos permitan un desarrollo de nuestras cualidades físicas, nos ayuden a fortalecer nuestros lazos de compañerismo y nos brinden herramientas para ser mejores en todo; y el levantamiento de pesas como práctica deportiva sumerge en mar de posibilidades de un ambiente sano y unas relaciones interpersonales sólidas y seguras.

Siempre es importante hablarle a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes las ventajas de hacer ejercicio físico y como los beneficia en su desarrollo personal con una buena interacción por medio de un ambiente agradable en el cual van a disfrutar y gozar de esta nueva experiencia, y además, recalcar su comportamiento en estos espacios



IDRD

BOGOTÁ

para la práctica del levantamiento de pesas, normas, reglas y buenas conductas para minimizar el riesgo de accidentes latentes cuando estamos rodeados de elementos que deben ser utilizados de manera adecuada. En el caso de los niños, ¿cuáles son los beneficios de los ejercicios de fortalecimiento muscular y levantamiento de pesas? Si se realizan correctamente los ejercicios de fortalecimiento muscular y los gestos técnicos del levantamiento de pesas se obtienen los siguientes beneficios:

- Fortalecen los huesos de nuestros niños haciéndolos más resistentes a las actividades que generan un impacto corporal.
- Aumentan la resistencia y fuerza muscular de nuestros estudiantes permitiendo un desarrollo óptimo de sus destrezas físicas.
- Ayudan a proteger los músculos y las articulaciones de nuestros niños contra malformaciones tempranas, enfermedades adquiridas y lesiones.
- Ayudan a mejorar el rendimiento de nuestros hijos en casi todas las áreas de su vida, desde las actividades físicas hasta el relacionamiento consigo mismo y con los demás y la interacción sana en diferentes contextos sociales.
- Desarrollan habilidades y destrezas físicas que seguirá usando y desarrollando a medida que crece.
- Ayudan a mitigar los efectos de enfermedades congénitas y hereditarias retrasando o desapareciendo la evolución de estas.
- Fortalecen el sistema inmunológico de nuestros estudiantes dándoles la posibilidad de crecer en un ambiente más agradable para el desarrollo integral.
- Permiten la participación espontánea, voluntaria y libre

de nuestros niños y el protagonismo de su formación psico-social y socioemocional.

- Previenen la aparición, el desarrollo y la evolución de enfermedades adquiridas por estilos de vida poco saludables como el sedentarismo.
- Ayudan a mantener el peso saludable de nuestros hijos, además los mantiene activos y los ayuda a gastar toda esa energía desbordante pidiendo ser canalizada.
- Aumentan la confianza, la autoestima y la inclusión de nuestros niños.

Por estas razones el deporte de levantamiento de pesas como herramienta motivadora y elemento antropocéntrico del contexto del niño, se transforma para darle paso a la estrategia educativa "Formar niños, niñas, adolescentes y jóvenes a través de la observación, el estudio y el interés".





IDRD

BOGOTÁ

## Propósitos del centro de interés

### Objetivo general del centro de interés

Promover el desarrollo de las capacidades básicas generales y específicas a nivel muscular y kinestésico que propicien, faciliten y beneficien la formación integral de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a través de la práctica del levantamiento de pesas articulada con la institución educativa asignada.

### Objetivos específicos

- Incentivar la práctica de ejercicios pedagógicos a través de las dimensiones del desarrollo humano motriz, lúdico, cognitivo y social a los NNAJ mediante la enseñanza del levantamiento de pesas, fundamentado en actitudes y aptitudes del estudiante.
- Sugerir a todos los actores principales del proceso formativo (instituciones educativas, tutores, padres de familia, talento humano del CI de levantamiento de pesas y la comunidad) de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a contar con una guía que permita identificar toda la información necesaria relacionada a la estructura pedagógica, técnica, psico-social y socioemocional del CI de levantamiento de pesas.

## Concepto de deporte

El levantamiento de pesas es un deporte que consiste en el levantamiento del máximo peso posible de una barra en cuyos extremos se fijan varios discos, que son los que determinan el peso final que se levanta. A dicho conjunto se denomina haltera. El levantamiento de pesas más que

un deporte o una actividad es una expresión del ser social, activo, reflexivo, participativo e inclusivo que cuenta con un espacio único y agradable que le permite interactuar consigo mismo y con los demás, primando sus pensamientos, sentimientos y emociones, logrando empatía y afinidad en su entorno.

La halterofilia, o levantamiento de pesas, es una de las disciplinas que ha estado en los Juegos Olímpicos de la modernidad, desde 1896 en Atenas. Este deporte consiste en el levantamiento del máximo peso posible en una barra en cuyos extremos se fijan varios discos, que son los que determinan el peso final que se levanta.

Este cuenta con dos modalidades: arrancada y envión o dos tiempos. En la primera de ellas se trata de levantar las pesas sin interrupción desde el suelo hasta la total extensión de los brazos sobre la cabeza. La segunda tiene el mismo propósito, pero se hace una interrupción del movimiento cuando la barra se halla a la altura de los hombros.

Aunque la disciplina ha estado desde 1896, fue solo hasta la edición de Sídney 2000 se permitió la participación de mujeres en las diferentes categorías.

Desde que se crearon los juegos de la modernidad en **1896**, el levantamiento de pesas ha estado presente hasta la actualidad



**IDRD****BOGOTÁ**

Medallero histórico del levantamiento de pesas. Desde que se disputan los Juegos Olímpicos de la modernidad, se han entregado 678 medallas en las diferentes categorías. El país que más preseas ha conseguido es Rusia con 89. Le sigue China con un total de 62 y tercero, Estados Unidos (46). Colombia se ubica en la casilla 22 con un total de nueve (2 de oro, 4 de plata y 3 de bronce).

En cuanto a las medallas doradas, Rusia también lidera esa clasificación con 48. China y Estados Unidos completan el podio con 38 y 16, respectivamente. Bulgaria es cuarta en la tabla con 12, mientras que Alemania es quinta con 9 preseas de oro, las mismas que Irán y Francia, pero los supera con 13 medallas de plata.

Ganadores colombianos de medallas del levantamiento de pesas. La primera medalla dorada que Colombia consiguió en su historia fue por levantamiento de pesas. María Isabel Urrutia subió en lo más alto del podio en Sídney 2000 en la categoría de 69 a 75 kilogramos. Óscar Figueroa logró en Londres 2012 la medalla de plata en los 62 kilogramos. Cuatro años después, en Río 2016, consiguió la máxima distinción por la misma categoría. Diego Salazar y Leidy Solís consiguieron medallas de plata en Pekín 2008. En esta versión de los Juegos en Tokio el colombiano Luis Mosquera repitió lo hecho hace cuatro años subiéndose al podio olímpico, aunque esta vez lo hizo por la medalla de plata.

### **Pesistas colombianos ganadores de medalla olímpica:**

- María Isabel Urrutia: Oro - Sídney 2000 (69-75 kg)
- Óscar Figueroa: Oro - Río 2016 (62 kg)
- Diego Salazar: Plata - Pekín 2008 (62 kg)
- Leidy Solís: Plata - Pekín 2008 (69 kg)
- Óscar Figueroa: Plata - Londres 2012 (62 kg)
- Luis Mosquera: Plata - Tokio 2020 (69 kg)
- Mabel Mosquera: Bronce - Atenas 2004 (53 kg)
- Ubaldina Valoyes: Bronce - Londres 2012 (69 kg)
- Luis Mosquera: Bronce - Río 2016 (69 kg)

### **¿Qué esperamos fortalecer en el escolar desde el centro de interés de la jornada escolar complementaria?**

Tenga una disposición actitudinal acorde a las situaciones presentadas, enlazando sus palabras, sentimientos y emociones con la dinámica de la sesión de clase. Sea protagonista, promotor y difusor de las buenas costumbres y de valores como el respeto, tolerancia, solidaridad, igualdad y amistad que son cruciales para las interacciones interpersonales, y así, garantizar una convivencia inclusiva, participativa y pacífica con relación al proceso formativo del CI de levantamiento de pesas, sea responsable frente a su proceso de aprendizaje. Sea comprometido con la realización de toda la sesión de clase, con las nociones pedagógicas, con las reglas de juego y con las normas de convivencia expuestas por el formador del CI del levantamiento de pesas. Sea disciplinado, con las actividades curriculares y extracurriculares y con las dinámicas de desarrollo de la sesión de clase.



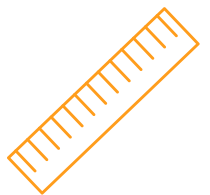


IDRD



## Políticas del centro de interés

- Llevar la malla o lycra.
- Llevar agua para la hidratación durante la sesión de clase.
- Respetar y hacer cumplir las normas de los escenarios deportivos (coliseos IDRD- SED).
- Llegar puntualmente a las clases y actividades programadas por el (CI-Levantamiento de pesas).
- Entregar las planillas con los datos personales de cada uno de los alumnos antes de iniciar actividades en coliseo, con el fin de tener actualizada la base de datos en caso de cualquier eventualidad y por solicitud de la administración de cada parque. (IDRD)
- Garantizar la continuidad de los NNAJ en (CI-Levantamiento de pesas) en cada año lectivo.
- Enviar a las NNJA con el/los uniforme/s que identifica a la IED.
- Garantizar la protección de los escolares participantes del (CI- Levantamiento de pesas), a través de Póliza de Seguros y/o convenio con la secretaria de Salud Distrital expedida para la IED - SED; entregar copia a la Coordinación Pedagógica del (CI- Levantamiento de pesas).
- Garantizar la aplicación de la Ley de Infancia y Adolescencia, en lo concerniente a abuso y acoso escolar hacia los NNAJ.
- Aportar ideas y ofrecer permanentemente apoyo y colaboración para el beneficio del (CI- Levantamiento de pesas).
- Conocer los lineamientos y normatividad del centro de Interés de levantamiento de pesas para hacer los acuerdos necesarios para la armonización, caracterización y articulación con las IED.
- Seguir la ruta de convivencia para el desarrollo del Proyecto Jornada Escolar Complementaria del IDRD y del (CI – Levantamiento de pesas).





IDRD

BOGOTÁ

## Diagrama visual del centro de interés ubicando las dimensiones y competencias



Figura 5 Dimensiones y competencias del centro de interés de levantamiento de pesas.

## Metodología de enseñanza-aprendizaje basado en acción-reflexión-acción

El trabajo del centro de interés de levantamiento de pesas se relacionará de la siguiente manera.

**Acción:** Preparación y diseño de la clase y momento inicial, enfatizado la importancia de las dimensiones del desarrollo del ser humano, articulándolas al levantamiento de pesas; componentes pedagógicos tales como los gestos técnicos según lo descrito en la malla curricular del CI y proposiciones de vías de mejoramiento e indignación del porque se han de mejorar.



**Reflexión:** Generación de preguntas problematizadoras que ayuden a entender la dinámica compleja del desarrollo kinestético, psicosocial y socioemocional y ayuden a fortalecer estas dimensiones de desarrollo de los NNAJ.



**Acción:** Acuerdos para caracterizar las dimensiones del desarrollo de los NNAJ y contextualizarlos en la práctica deportiva y en su día a día generando espacios de aprendizaje, interacción y participación como sujetos de derechos.



Figura 6 Metodología A.R.A. Centro de interés levantamiento de pesas



IDRD

BOGOTÁ

Competencia(s) desde el proyecto jornada escolar complementaria en la cual se enmarca el centro de interés desde la exploración apropiación y dominio.

### Fundamentación técnica del centro de interés Levantamiento de pesas.

| Ciclo 1               | Ciclo 2                         | Ciclo 3                             | Ciclo 4                             |
|-----------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ADAPTACIÓN 1          | ADAPTACIÓN 1                    | ADAPTACIÓN 1                        | ADAPTACIÓN 1                        |
| ADAPTACIÓN 1          | ADAPTACIÓN 2                    | ADAPTACIÓN 2                        | ADAPTACIÓN 2                        |
| ADAPTACIÓN 2          | INICIACIÓN TÉCNICA              | INICIACIÓN TÉCNICA                  | INICIACIÓN TÉCNICA                  |
| INICIACIÓN TÉCNICA    | OBTENCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA | D.C.R                               | D.C.R                               |
| SEMILLERO             | ARRANQUE                        | OBTENCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA     | OBTENCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA     |
|                       | ENVIÓN                          | ARRANQUE                            | ARRANQUE                            |
|                       | SEMILLERO                       | ENVIÓN                              | ENVIÓN                              |
|                       |                                 | MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA | MANTENIMIENTO DE LA FORMA DEPORTIVA |
|                       |                                 | SEMILLERO                           | SEMILLERO                           |
| ETAPAS DE APRENDIZAJE |                                 |                                     |                                     |
| EXPLORACIÓN           | APROPIACIÓN                     | DOMINIO                             |                                     |

Tabla 2 Micro diseño Centro de interés Levantamiento de pesas



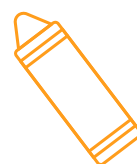


IDRD

BOGOTÁ

## Estrategia(s) didáctica(s) empleadas en el centro de interés

- **Acantonamiento:** Se denomina así a aquellas salidas que realizan los alumnos donde llevan a cabo actividades desde una perspectiva pedagógica que permite obtener valores y vivir experiencias formativas, novedosas, agradables o gratificantes. Al término de éstas deben pasar la noche o dormir en un lugar fuera de la vivienda habitual, pero que se realizan dentro de una propiedad cercada que cuenta con un lugar apropiado para dormir.
- **Actividades alternativas:** Todo movimiento neuromuscular que implica utilizar materiales alternativos, es decir, aquellos que encontramos en el entorno, tanto en la naturaleza (piedras, hojas, piñas, etc.) como en el medio urbano (bancos, escaleras, paredes, etc.), materiales no específicos de Educación Física (globos, cajas de cartón, telas y sábanas, botes, neumáticos, etc.), material convencional aplicado de forma alternativa (balones, vallas, etc.).
- **Actividades de expresión corporal:** De acuerdo con Miguel Ángel Dávila en su libro la Educación Física, intervención en el preescolar, son actividades que propician la aceptación, búsqueda, concienciación, interiorización y utilización del cuerpo y todas sus posibilidades para expresar y comunicar emociones, ideas, pensamientos, sensaciones, sentimientos vivencias, etc., así como por un marcado objetivo de creatividad.
- **Actividades en la naturaleza:** Conjunto de conocimientos, habilidades, destrezas, técnicas y recursos que permiten desenvolverse o practicar actividades físicas y lúdico deportivas en la naturaleza, con seguridad y con el máximo respeto hacia su conservación; disfrutando, compartiendo y educándose en ella.
- **Actividades recreativa (circo):** Contemplan el aspecto estético, creativo y expresivo de la motricidad, impulsando el "dominio corporal y estético", aspectos que según Huizinga (1972) deben ser desarrollados con plena conciencia dado que conforman parte esencial del juego.
- **Actividades recreativa (mini juegos olímpicos):** Agrupa y modifica una serie de actividades con cierta orientación a los deportes que se practican en los juegos olímpicos fomentando el respeto a la diversidad de ejecuciones en la práctica de actividades físico-motrices, el tener una actitud de auto exigencia y autoconfianza en la realización de actividades psicomotrices o el de tomar conciencia y aceptación de la propia realidad corporal y de las posibilidades y limitaciones durante la práctica físico-motriz.





IDRD

BOGOTÁ

- **Baile:** Se trata de la ejecución de movimientos al ritmo de la música que permite expresar sentimientos y emociones y reforzar contenidos de orden perceptivo motriz relacionados con el ritmo motor, orientación espacial y temporal, coordinación, expresión corporal y creatividad.
- **Campamento:** Actividad en el medio natural, que implica pasar la noche una o más veces en una tienda de campaña, mediante ésta se muestra bondades de trabajo en equipo, sentido de autonomía del alumno, manejo de auto concepto, cuidado del otro y de uno mismo, promoción de hábitos de vida como higiene, alimentación, orden de cosas, disciplina y aceptación de reglas para colaborar con otros.
- **Canto:** Serie de sonidos modulados de modo armonioso o rítmico por la voz humana; arte o técnica de cantar. Mejora la memoria, lenguaje, imaginación, interacción con sus compañeros, el esquema corporal y promueve valores.
- **Circuito de aventura:** Conjunto de actividades que tienen una historia imaginaria que transportan la imaginación. Permiten el trabajo de las habilidades y destrezas básicas y se promueve la independencia en las actividades de manera libre.
- **Circuito de acción motriz:** Acciones que contribuyen a estimular y explorar diferentes habilidades motrices, así como favorecer capacidades físico-motrices, se organizan de forma simultánea y secuencial por medio de estaciones, las cuales tienen una estructura que puede diversificarse de acuerdo a los alumnos, sus capacidades, recursos materiales, tamaño del patio o salón, la finalidad de las actividades o su complejidad, así como por la forma de trabajo individual, en parejas o equipos.
- **Club:** Grupo de alumnos que comparten intereses recreativos mediante juegos, como alternativa de convivencia para favorecer la disponibilidad corporal.
- **Cuento Motor:** Actividades que pone en marcha la expresión como medio para representar ideas o situaciones, se basa en que los alumnos son los protagonistas de una historia y realizan las acciones que se van describiendo. Contribuye al desarrollo de la





IDRD

BOGOTÁ

creatividad, la imaginación, el respeto, la cooperación y la aplicación de estrategias para afrontar las situaciones que se presentan mediante las experiencias cognitivas y motrices de los alumnos, así como de sus habilidades sociales.

- **Deporte educativo:** Actividad física, individual o de conjunto, cuya reglamentación, instalaciones y equipo son adaptados a las características de niños en edad escolar, de carácter formativo, favorecedor de aprendizajes psicomotrices, afectivos, cognitivos y sociales. Su enseñanza configura la formación de la persona a través de conductas motrices donde lo importante es que todos los alumnos mejoren y participen en las actividades.
- **Deporte escolar:** Todas las actividades físico deportivas en contacto con la habilidad específica de un deporte en cualquier contexto (académico, federativo, etc.), realizadas con finalidades educativas respetando las características psicológicas y pedagógicas para el desarrollo global de los alumnos.
- **Dramatización:** Según Motos (1990) es la representación o interpretación escénica a partir de un acontecimiento, un relato, un poema, una noticia, etc.; por lo tanto, es una técnica de simulación, representación, un simulacro de experiencias o situaciones.
- **Excursión:** Es una práctica breve de un día en donde los recorridos a pie son más que comunes, elaborada en base a actividades entre las que destacan aquellas de carácter turístico y recreativo; poniendo al alumno en contacto con la naturaleza.
- **Fábula motora:** Constituye una actividad donde el principal objetivo es el movimiento creativo y manifiesto de actividades expresivas del alumno. El

docente interactúa con el grupo al narrar de manera breve una fábula, en la cual los personajes (animales) son representados por uno o varios alumnos. El docente busca que, al concluir dicha.

- **Formas jugadas:** Son problemas ideo-motrices en los que el alumno resuelve a través de propuestas (movimientos) sencillas a partir del ensayo y error de patrones básicos de movimiento. El docente indica que hacer más no como hacerlo propiciando el intercambio de ideas entre educandos para dar solución de manera colectiva o individual, orientadas a ¿Quién es capaz de?.
- **Globoflexia:** Manipulación y modelado del globo a través de nuestras manos para su transformación en cualquier forma o cosa que podamos imaginar.
- **Grandes Juegos:** Son aquellos que se desarrollan en el exterior siguiendo el hilo conductor que marca una historia o anécdota. A partir de éstas, se realizan una serie de actividades encauzadas a alcanzar un determinado objetivo.
- **Gymkhana:** Su origen proviene de la India y significa "fiesta al aire libre". Es una serie de juegos que involucran fundamentalmente habilidades motrices, se pueden ordenar a manera de estaciones o como circuitos, sin embargo, cada uno de ellos exigirá a los participantes el cumplimiento de una tarea. De acuerdo a la organización, las estaciones, los grupos podrán participar de forma simultánea o con intervalos de tiempo.
- **Iniciación deportiva:** Actividades que favorecen la progresión de la competencia motriz a través de prácticas variables, en las que se considere el uso de implementos de diversas características, la modificación de reglas de un deporte y el ajuste del espacio y tiempo,





con la intención de promover la participación de todos los alumnos.

- **Itinerarios didácticos rítmicos:** Secuencia metodológica que orienta un proceso creativo a partir de la construcción de movimientos, a través de la utilización de elementos perceptivo- motrices (ritmo externo, ritmo interno, ubicación espacio-temporal entre otros) como resultado de estímulos externos.
- **Juego organizado (dirigido):** Son los juegos que se refiere a cuando se realizan previa organización. El profesor es quien proyecta, programa y realiza con los niños, el juego, él participa como guía y control del orden y de las reglas, estimula y de los resultados. Tomando en cuenta el ambiente que los rodea, el material disponible y las destrezas de quien lo realiza.
- **Juego espontáneo:** Aquel que surge por iniciativa propia del niño, es decir, no hay adultos que influyan en la decisión del niño.
- **Juego motor:** Juego que produce en el alumno una movilización amplia de su sistema motor predominando el movimiento, la manipulación y la exploración motora.
- **Juegos autóctonos:** Aquellos que provienen de las culturas antiguas y que en ninguna otra parte del mundo existen, pues son auténticos y cuya conservación actual se debe a una exigencia histórica.
- **Juegos con reglas:** Acciones dentro de una organización social, regulado por un sistema simulado de roles de los jugadores y siempre influidos por la carga cultural que arrastran.
- **Juegos cooperativos:** Actividad en la que la gente juega con, y no contra los demás, para superar uno o varios desafíos colectivos que en ningún caso suponen

superar a otras personas. Esta característica favorece en los participantes el desarrollo de habilidades sociales y de actitudes de empatía, cooperación, solidaridad y diálogo.

### Estrategia de valoración formativa

- **Diagnóstica:** Preguntas problematizadoras que desarrollarán reflexiones e interpretaciones del contexto.
- **Formativa:** La autoevaluación en presencialidad.
- **Valoración:** Está relacionado a los productos como documentos escritos de guías, prácticas motrices y participación a través de la observación, creatividad.





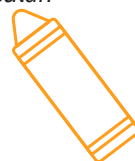
IDRD

BOGOTÁ

# Referencias



- Alcaldía Mayor de Bogotá, Distrito Capital. Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). (2020). Ficha EBI Proyecto 8159: Formación de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en las disciplinas deportivas priorizadas, en el marco de la Jornada Escolar Complementaria en Bogotá (pp. 1–5). Bogotá: IDRD.
- Álvarez, María Gladys. Diseñar el currículo universitario: un proceso de suma complejidad la formación humana y curricular. Signo pensam. Vol.29 (Nº56). Bogotá.2010.
- Alcaldía Mayor de Bogotá, Distrito Capital. Instituto Distrital de Recreación y Deporte (IDRD). (2020). Ficha EBI Proyecto 8159: Formación de niños, niñas, adolescentes y jóvenes en las disciplinas deportivas priorizadas, en el marco de la Jornada Escolar Complementaria en Bogotá (pp. 1–2). Bogotá: IDRD.
- Martinic, S., Huepe, D., & Madrid, Ángela. (2016). Jornada Escolar Completa en Chile. Evaluación de Efectos y Conflictos en la Cultura Escolar. Revista Iberoamericana De Evaluación Educativa, 1(1). Recuperado a partir de <https://revistas.uam.es/riee/article/view/4686>
- Muxí, Zaida. (2019). La co-creación del espacio público como estrategia para ciudades educadoras. (2019). vol. 6, nº11. Barcelona, España.
- Ramírez Llorens, Fernando (2014), como se citó en Zorrilla Fierro (2008). Sobre la extensión de la jornada escolar en Uruguay: ocho supuestos de la política educativa en debate. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México), XLIV (2),13-38. [fecha de Consulta 3 de agosto de 2021]. ISSN: 0185-1284. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27031268002>
- Secretaría de Educación Distrital (SED). (2014). Currículo para la excelencia académica y la formación integral: Orientaciones generales (pp. 11–26). Bogotá: SED.
- Secretaría de Educación Distrital (SED). (2014). Secretaría de Educación Distrital. Currículo para la excelencia académica y la formación integral: Orientaciones Generales 40x40. Bogotá.
- Secretaría de Educación Distrital (SED). (2020). Bases para la construcción de orientaciones pedagógicas y el acompañamiento en el marco del plan de desarrollo distrital 2020 – 2024 “un nuevo contrato social y ambiental para Bogotá del siglo XXI”. SED – DEPB – Proyecto 1005.
- Secretaría de Educación Distrital (2015). Protocolo para la armonización con el PEI y la articulación curricular. SED.





IDRD

BOGOTÁ

- Schnitter Mareike, (2010). *Escolarización durante todo el día en Düsseldorf, Alemania*. <https://www.oecd.org/germany/all-dayschoolingindusseldorfgermany.htm>. oecd.org.
- Tenti Fanfani, E. (2010). *Estado del arte: Escolaridad primaria y jornada escolar en el contexto internacional. Estudio de casos en Europa y América Latina*. Buenos Aires: Secretaría de Educación Pública de México IIPE-UNESCO – Sede Regional Buenos Aires.
- Velázquez Buendía, R. (2001). *El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales*. Recuperado 11 de marzo de 2021, de Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 36 website: <http://www.efdeportes.com/>.
- Cahn, S. M., & Sen, A. (2018). *Capabilities and Resources. Political Philosophy in the Twenty-First Century*, 119–131. <https://doi.org/10.4324/9780429498190-9>
- García-Chueca, E. (2014). *Aprender del Sur. El pensamiento de Boaventura de Sousa Santos en la transición paradigmática*. Alice Working Paper, 1–25. <https://alice.ces.uc.pt/en/wp-content/uploads/2014/03/1.-Eva-Garcia-Chueca.pdf>
- Molina-Gallo, J. A., & Sánchez-Londoño, N. (2017). *Expresiones alternativas de los y las jóvenes desde el juego, la diversión y la fiesta en la ciudad de Medellín como acciones de transformación social*. [Http://Ridum.Umanizales.Edu.Co:8080/Xmlui/Bitstream/Handle/6789/2973/Sanchez\\_Londono\\_Nestor\\_Daniel\\_2017.Pdf?Sequence=1&isAllowed=y](http://Ridum.Umanizales.Edu.Co:8080/Xmlui/Bitstream/Handle/6789/2973/Sanchez_Londono_Nestor_Daniel_2017.Pdf?Sequence=1&isAllowed=y)
- Nussbaum, M. (2012). *Crear Capacidades: propuestas para el desarrollo humano*. Paidós.
- Saraví, J. R. (2000). *Departamento de Educación Física, Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, Universidad Nacional de La Plata. Argentina*.
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/tween-and-teen-health/in-depth/strength-training/art-20047758>
- [https://es.slideshare.net/LuisGarcia1376/61-estrategias-didacticas-en-educacion-fisica-83160450?from\\_action=save](https://es.slideshare.net/LuisGarcia1376/61-estrategias-didacticas-en-educacion-fisica-83160450?from_action=save)

