



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	Diego Alexander Rincon Veloza		COORDINADOR	CHRISTIAN LEONARDO LEON FAJARDO			
FECHA REVISIÓN	2026-08-14 10:51:02		Mes	Agosto			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - A	CIUDAD BOLIVAR, ARGENTINA LA NUEVA,	1	Martes,10:00:00,12:00:00 4-11-18 Jueves,10:00:00,12:00:00 13	4-11-13		16	8
	CIUDAD BOLIVAR, ARGENTINA LA NUEVA,	2	Martes,12:00:00,14:00:00 4-11-18 Jueves,12:00:00,14:00:00 13	4-11-13			
	CIUDAD BOLIVAR, ARGENTINA LA NUEVA,	3	Miercoles,10:00:00,12:00:00 5-12-19 Viernes,10:00:00,12:00:00 14	12	5		
	CIUDAD BOLIVAR, ARGENTINA LA NUEVA,	4	Miercoles,12:00:00,14:00:00 5-12-19 Viernes,12:00:00,14:00:00 14	12	5		

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-04	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desplazar el cuerpo en posición básica sobre diferentes trayectorias para fortalecer la técnica de carrera.

COGNITIVA :

Analizar las variaciones de desplazamiento en posición básica para entender su utilidad en competencia.

PSICOSOCIAL :

Motivar a los compañeros durante los relevos para favorecer la cooperación grupal.

LUDICA :

Participar en juegos de relevos con desplazamientos básicos para vivenciar la diversión en movimiento.

TEMA :

Afianza la posición básica del patinaje de carreras.

SUBTEMAS :

Propongo diversos desplazamientos en posición básica.

IMPLEMENTACION :

1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardíaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Desplazamientos rectos: Recorrer líneas rectas en posición básica, primero lento y luego más rápido. • Variante: hacerlo en trayectorias curvas o círculos pequeños. Zigzag entre conos: Pasar entre conos en zigzag manteniendo la postura. • Variante: aumentar o reducir la distancia entre conos. Carrera de relevos: En equipos, cada estudiante recorre un tramo en posición básica y entrega el turno. • Variante: hacerlo con objetos en la mano. Trayectorias variadas: Desplazarse en forma de círculo, cuadrado o triángulo manteniendo la postura. • Variante: cambiar la dirección de los giros. Juego de persecución: Un estudiante persigue a otro manteniendo la postura básica. • Variante: hacerlo en parejas cambiando roles.

TIEMPO
60 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Zigzag rápido: Desplazarse en zigzag aumentando progresivamente la velocidad. Relevos con obstáculos: Recorrer un tramo con conos y entregar el turno manteniendo la postura.

TIEMPO
20 Minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.

TIEMPO

20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-04	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1215713378	VAJHOLETH ZARAID PEÑA			Asistio
1125184470	VALERIN SOFIA NAVIA			Asistio
1023971834	ISABELLA CRUZ			Asistio
1025558693	ANA MARIA MARTIN			No asistio
1028878112	JOSE DAVID CESPEDES			Asistio
1028623033	SOFIA ORTEGA			Asistio
1016740883	GABRIELA GARAY			Asistio
1024598283	VALERY SOFIA ARIZA			Asistio
1052220446	MIA VICTORIA FLORIAN			Asistio
1074530946	AMY GABRIELA LAGUNA			Asistio
1024580969	MICHELLE NATALIA DIAZ			No asistio
1124069113	VALERIA SOFIA GONZALEZ			Asistio
1024566027	LUISA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1031160871	NATALIA HERNANDEZ			Asistio
1028875800	ANGIE NYCOL PRECIADO			Asistio
1029292024	MARIA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1023024767	MARIA CAMILA ORTIZ			Asistio
1070978675	DARWIN ALEXIS QUIROGA			Asistio
1032945741	MARIANA MONTES			Asistio
5622460	LIAM MATHIAS GUEVARA			Asistio
1024605163	MAIKELIS NAZARETH PEREZ			Asistio
1024603435	EMILY DAIAM ALFONSO			Asistio
1024603342	SAMUEL MATIAS ALARCON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-06	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desplazar el cuerpo en posición básica sobre diferentes trayectorias para fortalecer la técnica de carrera.

COGNITIVA :

Analizar las variaciones de desplazamiento en posición básica para entender su utilidad en competencia.

PSICOSOCIAL :

Motivar a los compañeros durante los relevos para favorecer la cooperación grupal.

LUDICA :

Participar en juegos de relevos con desplazamientos básicos para vivenciar la diversión en movimiento.

TEMA :

Afianza la posición básica del patinaje de carreras.

SUBTEMAS :

Propongo diversos desplazamientos en posición básica.

IMPLEMENTACION :

1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Desplazamientos rectos: Recorrer líneas rectas en posición básica, primero lento y luego más rápido. • Variante: hacerlo en trayectorias curvas o círculos pequeños. Zigzag entre conos: Pasar entre conos en zigzag manteniendo la postura. • Variante: aumentar o reducir la distancia entre conos. Carrera de relevos: En equipos, cada estudiante recorre un tramo en posición básica y entrega el turno. • Variante: hacerlo con objetos en la mano. Trayectorias variadas: Desplazarse en forma de círculo, cuadrado o triángulo manteniendo la postura. • Variante: cambiar la dirección de los giros. Juego de persecución: Un estudiante persigue a otro manteniendo la postura básica. • Variante: hacerlo en parejas cambiando roles.

TIEMPO
60 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Zigzag rápido: Desplazarse en zigzag aumentando progresivamente la velocidad. Relevos con obstáculos: Recorrer un tramo con conos y entregar el turno manteniendo la postura.

TIEMPO
20 Minutos

FASE FINAL :

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estruendamiento profundo de manera ceteralcaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estruendamiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseña que los estudiantes realizan la respectiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-11	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Adoptar la posición básica de patinaje en diferentes superficies para mejorar la estabilidad corporal.

COGNITIVA :

Reconocer los elementos que facilitan la postura básica para comprender su importancia técnica.

PSICOSOCIAL :

Valorar la motivación personal al mantener la postura para fortalecer la confianza en sí mismo.

LUDICA :

Explorar juegos de equilibrio con patines y conos para disfrutar la práctica inicial.

TEMA :

Afianza la posición básica del patinaje de carreras.

SUBTEMAS :

Interiorizo la posición básica estáticamente con y sin elementos.

IMPLEMENTACION :

1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardíaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio de postura guiada (10 min): El docente explica la posición básica (rodillas semiflexionadas, tronco inclinado hacia adelante, brazos al frente). Los estudiantes la adoptan primero sin patines, luego con patines. Se corrige individualmente la alineación de rodillas y espalda. • Variante: hacerlo sobre diferentes superficies (piso liso, césped artificial, colchonetas) para que el estudiante perciba cambios de estabilidad. Juego de estatuas (10 min): Con música, los estudiantes se desplazan libremente y al detenerse deben adoptar la posición básica. Se evalúa quién mantiene mejor la postura sin perder equilibrio. • Variante: al detenerse, el docente puede pedir que levanten un brazo o giren la cabeza manteniendo la postura, aumentando la dificultad. Circuito de equilibrio (10 min): Se colocan conos y barras bajas para que los estudiantes pasen manteniendo la posición básica. Se enfatiza en la estabilidad y control del cuerpo. • Variante: incluir objetos para transportar (pelotas pequeñas) mientras se mantiene la postura. Postura con elementos (15 min): Los estudiantes deben mantener la posición básica sosteniendo un objeto (pelota, aro) sin que se caiga. Esto refuerza la concentración y el control corporal. • Variante: cambiar el objeto por uno más pesado o más grande para aumentar la dificultad. Juego de relevos estáticos (15 min): En equipos, cada estudiante debe mantener la posición básica durante 20 segundos antes de dar el turno al siguiente. Se fomenta la cooperación y la motivación grupal. • Variante: aumentar el tiempo de espera o pedir que lo hagan sobre una sola pierna.

TIEMPO
60 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Reto del equilibrio estático: Mantener la posición básica durante 30 segundos sin moverse. El docente observa la alineación corporal y la resistencia. • Variante: hacerlo con brazos extendidos o sosteniendo un objeto ligero, o sobre una sola pierna para aumentar la exigencia. Reto de la postura con obstáculos: Colocar conos alrededor y pedir que adopten la posición básica mientras se desplazan lentamente entre ellos. • Variante: hacerlo con los ojos semicerrados para aumentar la percepción corporal y confianza en el propio equilibrio.

TIEMPO
20 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.
TIEMPO
20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-11	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1215713378	VAJHOLETH ZARAID PEÑA			Asistio
1125184470	VALERIN SOFIA NAVIA			Asistio
1023971834	ISABELLA CRUZ			Asistio
1025558693	ANA MARIA MARTIN			Asistio
1028878112	JOSE DAVID CESPEDES			Asistio
1028623033	SOFIA ORTEGA			Asistio
1016740883	GABRIELA GARAY			Asistio
1024598283	VALERY SOFIA ARIZA			Asistio
1052220446	MIA VICTORIA FLORIAN			Asistio
1074530946	AMY GABRIELA LAGUNA			Asistio
1024580969	MICHELLE NATALIA DIAZ			Asistio
1124069113	VALERIA SOFIA GONZALEZ			Asistio
1024566027	LUISA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1031160871	NATALIA HERNANDEZ			Asistio
1028875800	ANGIE NYCOL PRECIADO			Asistio
1029292024	MARIA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1023024767	MARIA CAMILA ORTIZ			Asistio
1070978675	DARWIN ALEXIS QUIROGA			Asistio
1032945741	MARIANA MONTES			Asistio
5622460	LIAM MATHIAS GUEVARA			Asistio
1024605163	MAIKELIS NAZARETH PEREZ			Asistio
1024603435	EMILY DAIAM ALFONSO			No asistio
1024603342	SAMUEL MATIAS ALARCON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-13	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Adoptar la posición básica de patinaje en diferentes superficies para mejorar la estabilidad corporal.			
COGNITIVA : Reconocer los elementos que facilitan la postura básica para comprender su importancia técnica.			
PSICOSOCIAL : Valorar la motivación personal al mantener la postura para fortalecer la confianza en sí mismo.			
LUDICA : Explorar juegos de equilibrio con patines y conos para disfrutar la práctica inicial.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Interiorizo la posición básica estáticamente con y sin elementos.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio de postura guiada (10 min): El docente explica la posición básica (rodillas semiflexionadas, tronco inclinado hacia adelante, brazos al frente). Los estudiantes la adoptan primero sin patines, luego con patines. Se corrige individualmente la alineación de rodillas y espalda. • Variante: hacerlo sobre diferentes superficies (piso liso, césped artificial, colchonetas) para que el estudiante perciba cambios de estabilidad. Juego de estatuas (10 min): Con música, los estudiantes se desplazan libremente y al detenerse deben adoptar la posición básica. Se evalúa quién mantiene mejor la postura sin perder equilibrio. • Variante: al detenerse, el docente puede pedir que levanten un brazo o giren la cabeza manteniendo la postura, aumentando la dificultad. Circuito de equilibrio (10 min): Se colocan conos y barras bajas para que los estudiantes pasen manteniendo la posición básica. Se enfatiza en la estabilidad y control del cuerpo. • Variante: incluir objetos para transportar (pelotas pequeñas) mientras se mantiene la postura. Postura con elementos (15 min): Los estudiantes deben mantener la posición básica sosteniendo un objeto (pelota, aro) sin que se caiga. Esto refuerza la concentración y el control corporal. • Variante: cambiar el objeto por uno más pesado o más grande para aumentar la dificultad. Juego de relevos estáticos (15 min): En equipos, cada estudiante debe mantener la posición básica durante 20 segundos antes de dar el turno al siguiente. Se fomenta la cooperación y la motivación grupal. • Variante: aumentar el tiempo de espera o pedir que lo hagan sobre una sola pierna. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Reto del equilibrio estático: Mantener la posición básica durante 30 segundos sin moverse. El docente observa la alineación corporal y la resistencia. • Variante: hacerlo con brazos extendidos o sosteniendo un objeto ligero, o sobre una sola pierna para aumentar la exigencia. Reto de la postura con obstáculos: Colocar conos alrededor y pedir que adopten la posición básica mientras se desplazan lentamente entre ellos. • Variante: hacerlo con los ojos semicerrados para aumentar la percepción corporal y confianza en el propio equilibrio. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respectiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.

TIEMPO

20 Minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-13	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1215713378	VAJHOLETH ZARAID PEÑA			Asistio
1125184470	VALERIN SOFIA NAVIA			Asistio
1023971834	ISABELLA CRUZ			Asistio
1025558693	ANA MARIA MARTIN			Asistio
1028878112	JOSE DAVID CESPEDES			Asistio
1028623033	SOFIA ORTEGA			Asistio
1016740883	GABRIELA GARAY			No asistio
1024598283	VALERY SOFIA ARIZA			Asistio
1052220446	MIA VICTORIA FLORIAN			Asistio
1074530946	AMY GABRIELA LAGUNA			Asistio
1024580969	MICHELLE NATALIA DIAZ			Asistio
1124069113	VALERIA SOFIA GONZALEZ			Asistio
1024566027	LUISA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1031160871	NATALIA HERNANDEZ			Asistio
1028875800	ANGIE NYCOL PRECIADO			Asistio
1029292024	MARIA FERNANDA GONZALEZ			Asistio
1023024767	MARIA CAMILA ORTIZ			Asistio
1070978675	DARWIN ALEXIS QUIROGA			No asistio
1032945741	MARIANA MONTES			Asistio
5622460	LIAM MATHIAS GUEVARA			Asistio
1024605163	MAIKELIS NAZARETH PEREZ			Asistio
1024603435	EMILY DAIAM ALFONSO			Asistio
1024603342	SAMUEL MATIAS ALARCON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-04	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desplazar el cuerpo en posición básica sobre diferentes trayectorias para fortalecer la técnica de carrera.			
COGNITIVA : Analizar las variaciones de desplazamiento en posición básica para entender su utilidad en competencia.			
PSICOSOCIAL : Motivar a los compañeros durante los relevos para favorecer la cooperación grupal.			
LUDICA : Participar en juegos de relevos con desplazamientos básicos para vivenciar la diversión en movimiento.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Propongo diversos desplazamientos en posición básica.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desplazamientos rectos: Recorrer líneas rectas en posición básica, primero lento y luego más rápido. • Variante: hacerlo en trayectorias curvas o círculos pequeños. Zigzag entre conos: Pasar entre conos en zigzag manteniendo la postura. • Variante: aumentar o reducir la distancia entre conos. Carrera de relevos: En equipos, cada estudiante recorre un tramo en posición básica y entrega el turno. • Variante: hacerlo con objetos en la mano. Trayectorias variadas: Desplazarse en forma de círculo, cuadrado o triángulo manteniendo la postura. • Variante: cambiar la dirección de los giros. Juego de persecución: Un estudiante persigue a otro manteniendo la postura básica. • Variante: hacerlo en parejas cambiando roles. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Zigzag rápido: Desplazarse en zigzag aumentando progresivamente la velocidad. Relevos con obstáculos: Recorrer un tramo con conos y entregar el turno manteniendo la postura. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.
TIEMPO
20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-04	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026597906	ENGELL SALOME MARTINEZ			Asistio
1033813622	DEHINY SAMANTHA GOMEZ			Asistio
1024601943	ISABELLA MENDOZA			Asistio
1027301396	JADE ARISTIZABAL			Asistio
1024599403	SHARID DAYHANA SALINAS			Asistio
1011109122	MARIA LUCIANA GARCIA			Asistio
1043474867	ASHLY NICOLL SANCHEZ			Asistio
1011245135	NICOLAS JOEL GONZALEZ			No asistio
1110605083	ARANZA SOPHIA LOZANO			Asistio
1206221343	NEYMAR ALEJANRDO GUEVARA			Asistio
1012469474	IRIANGEL VICTORIA GALINDO			Asistio
1023410410	LAURA ISABELLA MARTINEZ			Asistio
1015194159	JEREMY ZARA			Asistio
1023412515	DYLAN DANIEL BERMUDEZ			No asistio
1033819640	DEINER Yael CUBILLOS			Asistio
1033821036	EVELYN SOFIA MARTINEZ			Asistio
1023409069	SARA VALENTINA CALLEJAS			Asistio
1233493671	ERICK MILAM ACOSTA			Asistio
1025153824	ISABELLA PARRA			Asistio
1024592552	ERICK STEBAN MARIN			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-06	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desplazar el cuerpo en posición básica sobre diferentes trayectorias para fortalecer la técnica de carrera.

COGNITIVA :

Analizar las variaciones de desplazamiento en posición básica para entender su utilidad en competencia.

PSICOSOCIAL :

Motivar a los compañeros durante los relevos para favorecer la cooperación grupal.

LUDICA :

Participar en juegos de relevos con desplazamientos básicos para vivenciar la diversión en movimiento.

TEMA :

Afianza la posición básica del patinaje de carreras.

SUBTEMAS :

Propongo diversos desplazamientos en posición básica.

IMPLEMENTACION :

1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación.

TIEMPO
20 Minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Desplazamientos rectos: Recorrer líneas rectas en posición básica, primero lento y luego más rápido. • Variante: hacerlo en trayectorias curvas o círculos pequeños. Zigzag entre conos: Pasar entre conos en zigzag manteniendo la postura. • Variante: aumentar o reducir la distancia entre conos. Carrera de relevos: En equipos, cada estudiante recorre un tramo en posición básica y entrega el turno. • Variante: hacerlo con objetos en la mano. Trayectorias variadas: Desplazarse en forma de círculo, cuadrado o triángulo manteniendo la postura. • Variante: cambiar la dirección de los giros. Juego de persecución: Un estudiante persigue a otro manteniendo la postura básica. • Variante: hacerlo en parejas cambiando roles.

TIEMPO
60 Minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Zigzag rápido: Desplazarse en zigzag aumentando progresivamente la velocidad. Relevos con obstáculos: Recorrer un tramo con conos y entregar el turno manteniendo la postura.

TIEMPO
20 Minutos

FASE FINAL :

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realigramos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos.

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respectiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-11	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Adoptar la posición básica de patinaje en diferentes superficies para mejorar la estabilidad corporal.			
COGNITIVA : Reconocer los elementos que facilitan la postura básica para comprender su importancia técnica.			
PSICOSOCIAL : Valorar la motivación personal al mantener la postura para fortalecer la confianza en sí mismo.			
LUDICA : Explorar juegos de equilibrio con patines y conos para disfrutar la práctica inicial.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Interiorizo la posición básica estáticamente con y sin elementos.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardíaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio de postura guiada (10 min): El docente explica la posición básica (rodillas semiflexionadas, tronco inclinado hacia adelante, brazos al frente). Los estudiantes la adoptan primero sin patines, luego con patines. Se corrige individualmente la alineación de rodillas y espalda. • Variante: hacerlo sobre diferentes superficies (piso liso, césped artificial, colchonetas) para que el estudiante perciba cambios de estabilidad. Juego de estatuas (10 min): Con música, los estudiantes se desplazan libremente y al detenerse deben adoptar la posición básica. Se evalúa quién mantiene mejor la postura sin perder equilibrio. • Variante: al detenerse, el docente puede pedir que levanten un brazo o giren la cabeza manteniendo la postura, aumentando la dificultad. Circuito de equilibrio (10 min): Se colocan conos y barras bajas para que los estudiantes pasen manteniendo la posición básica. Se enfatiza en la estabilidad y control del cuerpo. • Variante: incluir objetos para transportar (pelotas pequeñas) mientras se mantiene la postura. Postura con elementos (15 min): Los estudiantes deben mantener la posición básica sosteniendo un objeto (pelota, aro) sin que se caiga. Esto refuerza la concentración y el control corporal. • Variante: cambiar el objeto por uno más pesado o más grande para aumentar la dificultad. Juego de relevos estáticos (15 min): En equipos, cada estudiante debe mantener la posición básica durante 20 segundos antes de dar el turno al siguiente. Se fomenta la cooperación y la motivación grupal. • Variante: aumentar el tiempo de espera o pedir que lo hagan sobre una sola pierna. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Reto del equilibrio estático: Mantener la posición básica durante 30 segundos sin moverse. El docente observa la alineación corporal y la resistencia. • Variante: hacerlo con brazos extendidos o sosteniendo un objeto ligero, o sobre una sola pierna para aumentar la exigencia. Reto de la postura con obstáculos: Colocar conos alrededor y pedir que adopten la posición básica mientras se desplazan lentamente entre ellos. • Variante: hacerlo con los ojos semicerrados para aumentar la percepción corporal y confianza en el propio equilibrio. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.

TIEMPO

20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-11	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026597906	ENGELL SALOME MARTINEZ			Asistio
1033813622	DEHINY SAMANTHA GOMEZ			Asistio
1024601943	ISABELLA MENDOZA			Asistio
1027301396	JADE ARISTIZABAL			Asistio
1024599403	SHARID DAYHANA SALINAS			No asistio
1011109122	MARIA LUCIANA GARCIA			Asistio
1043474867	ASHLY NICOLL SANCHEZ			Asistio
1011245135	NICOLAS JOEL GONZALEZ			Asistio
1110605083	ARANZA SOPHIA LOZANO			No asistio
1206221343	NEYMAR ALEJANRDO GUEVARA			Asistio
1012469474	IRIANGEL VICTORIA GALINDO			Asistio
1023410410	LAURA ISABELLA MARTINEZ			Asistio
1015194159	JEREMY ZARA			Asistio
1023412515	DYLAN DANIEL BERMUDEZ			Asistio
1033819640	DEINER Yael CUBILLOS			Asistio
1033821036	EVELYN SOFIA MARTINEZ			Asistio
1023409069	SARA VALENTINA CALLEJAS			Asistio
1233493671	ERICK MILAM ACOSTA			Asistio
1025153824	ISABELLA PARRA			No asistio
1024592552	ERICK STEBAN MARIN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-13	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Adoptar la posición básica de patinaje en diferentes superficies para mejorar la estabilidad corporal.			
COGNITIVA : Reconocer los elementos que facilitan la postura básica para comprender su importancia técnica.			
PSICOSOCIAL : Valorar la motivación personal al mantener la postura para fortalecer la confianza en sí mismo.			
LUDICA : Explorar juegos de equilibrio con patines y conos para disfrutar la práctica inicial.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Interiorizo la posición básica estáticamente con y sin elementos.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio de postura guiada (10 min): El docente explica la posición básica (rodillas semiflexionadas, tronco inclinado hacia adelante, brazos al frente). Los estudiantes la adoptan primero sin patines, luego con patines. Se corrige individualmente la alineación de rodillas y espalda. • Variante: hacerlo sobre diferentes superficies (piso liso, césped artificial, colchonetas) para que el estudiante perciba cambios de estabilidad. Juego de estatuas (10 min): Con música, los estudiantes se desplazan libremente y al detenerse deben adoptar la posición básica. Se evalúa quién mantiene mejor la postura sin perder equilibrio. • Variante: al detenerse, el docente puede pedir que levanten un brazo o giren la cabeza manteniendo la postura, aumentando la dificultad. Circuito de equilibrio (10 min): Se colocan conos y barras bajas para que los estudiantes pasen manteniendo la posición básica. Se enfatiza en la estabilidad y control del cuerpo. • Variante: incluir objetos para transportar (pelotas pequeñas) mientras se mantiene la postura. Postura con elementos (15 min): Los estudiantes deben mantener la posición básica sosteniendo un objeto (pelota, aro) sin que se caiga. Esto refuerza la concentración y el control corporal. • Variante: cambiar el objeto por uno más pesado o más grande para aumentar la dificultad. Juego de relevos estáticos (15 min): En equipos, cada estudiante debe mantener la posición básica durante 20 segundos antes de dar el turno al siguiente. Se fomenta la cooperación y la motivación grupal. • Variante: aumentar el tiempo de espera o pedir que lo hagan sobre una sola pierna. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Reto del equilibrio estático: Mantener la posición básica durante 30 segundos sin moverse. El docente observa la alineación corporal y la resistencia. • Variante: hacerlo con brazos extendidos o sosteniendo un objeto ligero, o sobre una sola pierna para aumentar la exigencia. Reto de la postura con obstáculos: Colocar conos alrededor y pedir que adopten la posición básica mientras se desplazan lentamente entre ellos. • Variante: hacerlo con los ojos semicerrados para aumentar la percepción corporal y confianza en el propio equilibrio. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase. TIEMPO 20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-13	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1026597906	ENGELL SALOME MARTINEZ			Asistio
1033813622	DEHINY SAMANTHA GOMEZ			Asistio
1024601943	ISABELLA MENDOZA			No asistio
1027301396	JADE ARISTIZABAL			Asistio
1024599403	SHARID DAYHANA SALINAS			Asistio
1011109122	MARIA LUCIANA GARCIA			Asistio
1043474867	ASHLY NICOLL SANCHEZ			No asistio
1011245135	NICOLAS JOEL GONZALEZ			Asistio
1110605083	ARANZA SOPHIA LOZANO			Asistio
1206221343	NEYMAR ALEJANRDO GUEVARA			Asistio
1012469474	IRIANGEL VICTORIA GALINDO			Asistio
1023410410	LAURA ISABELLA MARTINEZ			Asistio
1015194159	JEREMY ZARA			Asistio
1023412515	DYLAN DANIEL BERMUDEZ			Asistio
1033819640	DEINER Yael CUBILLOS			Asistio
1033821036	EVELYN SOFIA MARTINEZ			Asistio
1023409069	SARA VALENTINA CALLEJAS			No asistio
1233493671	ERICK MILAM ACOSTA			Asistio
1025153824	ISABELLA PARRA			Asistio
1024592552	ERICK STEBAN MARIN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-05	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desplazar el cuerpo en posición básica sobre diferentes trayectorias para fortalecer la técnica de carrera.			
COGNITIVA : Analizar las variaciones de desplazamiento en posición básica para entender su utilidad en competencia.			
PSICOSOCIAL : Motivar a los compañeros durante los relevos para favorecer la cooperación grupal.			
LUDICA : Participar en juegos de relevos con desplazamientos básicos para vivenciar la diversión en movimiento.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Propongo diversos desplazamientos en posición básica.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desplazamientos rectos: Recorrer líneas rectas en posición básica, primero lento y luego más rápido. • Variante: hacerlo en trayectorias curvas o círculos pequeños. Zigzag entre conos: Pasar entre conos en zigzag manteniendo la postura. • Variante: aumentar o reducir la distancia entre conos. Carrera de relevos: En equipos, cada estudiante recorre un tramo en posición básica y entrega el turno. • Variante: hacerlo con objetos en la mano. Trayectorias variadas: Desplazarse en forma de círculo, cuadrado o triángulo manteniendo la postura. • Variante: cambiar la dirección de los giros. Juego de persecución: Un estudiante persigue a otro manteniendo la postura básica. • Variante: hacerlo en parejas cambiando roles. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Zigzag rápido: Desplazarse en zigzag aumentando progresivamente la velocidad. Relevos con obstáculos: Recorrer un tramo con conos y entregar el turno manteniendo la postura. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.
TIEMPO
20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-05	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222209407	MARIANA FLOREZ			No asistio
6445336	JOSE DAVID BALZA			No asistio
1013147763	NICOL FERNANDA CAVIEDES			No asistio
1024566589	SARA JIMENA AMERICA CHAPARRO			No asistio
1023406377	JACOB SHAEL ALONSO			No asistio
1027536239	MARIA PAULA GARZON			No asistio
1235256195	BARBARA VIRGINIA ABREU			No asistio
6094271	IRMARIS NICOL SEQUERA			No asistio
1033780735	STEFANNIA BERMUDEZ			No asistio
1023401410	JULIANA BLANCO			No asistio
1022414616	JULIAN DAVID RUIZ			No asistio
1023393896	KAREN SOFIA CHAPARRO			No asistio
1033755049	ALLISON ALEJANDRA ORTIZ			No asistio
1023401504	MARIA CAMILA MONTIEL			No asistio
1028022194	DAIRYS LORENA MARTINEZ			No asistio
1033777450	LISETH DANIELA CORTES			No asistio
1029294206	SARA VALENTINA GARZON			No asistio
N37664584400	JULIO JOSE FRANCO			No asistio
1030658032	MELANNY YULIETH PAEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-12	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Adoptar la posición básica de patinaje en diferentes superficies para mejorar la estabilidad corporal.			
COGNITIVA : Reconocer los elementos que facilitan la postura básica para comprender su importancia técnica.			
PSICOSOCIAL : Valorar la motivación personal al mantener la postura para fortalecer la confianza en sí mismo.			
LUDICA : Explorar juegos de equilibrio con patines y conos para disfrutar la práctica inicial.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Interiorizo la posición básica estáticamente con y sin elementos.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio de postura guiada (10 min): El docente explica la posición básica (rodillas semiflexionadas, tronco inclinado hacia adelante, brazos al frente). Los estudiantes la adoptan primero sin patines, luego con patines. Se corrige individualmente la alineación de rodillas y espalda. • Variante: hacerlo sobre diferentes superficies (piso liso, césped artificial, colchonetas) para que el estudiante perciba cambios de estabilidad. Juego de estatuas (10 min): Con música, los estudiantes se desplazan libremente y al detenerse deben adoptar la posición básica. Se evalúa quién mantiene mejor la postura sin perder equilibrio. • Variante: al detenerse, el docente puede pedir que levanten un brazo o giren la cabeza manteniendo la postura, aumentando la dificultad. Circuito de equilibrio (10 min): Se colocan conos y barras bajas para que los estudiantes pasen manteniendo la posición básica. Se enfatiza en la estabilidad y control del cuerpo. • Variante: incluir objetos para transportar (pelotas pequeñas) mientras se mantiene la postura. Postura con elementos (15 min): Los estudiantes deben mantener la posición básica sosteniendo un objeto (pelota, aro) sin que se caiga. Esto refuerza la concentración y el control corporal. • Variante: cambiar el objeto por uno más pesado o más grande para aumentar la dificultad. Juego de relevos estáticos (15 min): En equipos, cada estudiante debe mantener la posición básica durante 20 segundos antes de dar el turno al siguiente. Se fomenta la cooperación y la motivación grupal. • Variante: aumentar el tiempo de espera o pedir que lo hagan sobre una sola pierna. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Reto del equilibrio estático: Mantener la posición básica durante 30 segundos sin moverse. El docente observa la alineación corporal y la resistencia. • Variante: hacerlo con brazos extendidos o sosteniendo un objeto ligero, o sobre una sola pierna para aumentar la exigencia. Reto de la postura con obstáculos: Colocar conos alrededor y pedir que adopten la posición básica mientras se desplazan lentamente entre ellos. • Variante: hacerlo con los ojos semicerrados para aumentar la percepción corporal y confianza en el propio equilibrio. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.
TIEMPO
20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-12	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222209407	MARIANA FLOREZ			Asistio
6445336	JOSE DAVID BALZA			Asistio
1013147763	NICOL FERNANDA CAVIEDES			Asistio
1024566589	SARA JIMENA AMERICA CHAPARRO			Asistio
1023406377	JACOB SHAEL ALONSO			Asistio
1027536239	MARIA PAULA GARZON			No asistio
1235256195	BARBARA VIRGINIA ABREU			No asistio
6094271	IRMARIS NICOL SEQUERA			Asistio
1033780735	STEFANNIA BERMUDEZ			Asistio
1023401410	JULIANA BLANCO			No asistio
1022414616	JULIAN DAVID RUIZ			Asistio
1023393896	KAREN SOFIA CHAPARRO			Asistio
1033755049	ALLISON ALEJANDRA ORTIZ			Asistio
1023401504	MARIA CAMILA MONTIEL			Asistio
1028022194	DAIRYS LORENA MARTINEZ			Asistio
1033777450	LISETH DANIELA CORTES			Asistio
1029294206	SARA VALENTINA GARZON			Asistio
N37664584400	JULIO JOSE FRANCO			Asistio
1030658032	MELANNY YULIETH PAEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-14	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Adoptar la posición básica de patinaje en diferentes superficies para mejorar la estabilidad corporal.			
COGNITIVA : Reconocer los elementos que facilitan la postura básica para comprender su importancia técnica.			
PSICOSOCIAL : Valorar la motivación personal al mantener la postura para fortalecer la confianza en sí mismo.			
LUDICA : Explorar juegos de equilibrio con patines y conos para disfrutar la práctica inicial.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Interiorizo la posición básica estáticamente con y sin elementos.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio de postura guiada (10 min): El docente explica la posición básica (rodillas semiflexionadas, tronco inclinado hacia adelante, brazos al frente). Los estudiantes la adoptan primero sin patines, luego con patines. Se corrige individualmente la alineación de rodillas y espalda. • Variante: hacerlo sobre diferentes superficies (piso liso, césped artificial, colchonetas) para que el estudiante perciba cambios de estabilidad. Juego de estatuas (10 min): Con música, los estudiantes se desplazan libremente y al detenerse deben adoptar la posición básica. Se evalúa quién mantiene mejor la postura sin perder equilibrio. • Variante: al detenerse, el docente puede pedir que levanten un brazo o giren la cabeza manteniendo la postura, aumentando la dificultad. Circuito de equilibrio (10 min): Se colocan conos y barras bajas para que los estudiantes pasen manteniendo la posición básica. Se enfatiza en la estabilidad y control del cuerpo. • Variante: incluir objetos para transportar (pelotas pequeñas) mientras se mantiene la postura. Postura con elementos (15 min): Los estudiantes deben mantener la posición básica sosteniendo un objeto (pelota, aro) sin que se caiga. Esto refuerza la concentración y el control corporal. • Variante: cambiar el objeto por uno más pesado o más grande para aumentar la dificultad. Juego de relevos estáticos (15 min): En equipos, cada estudiante debe mantener la posición básica durante 20 segundos antes de dar el turno al siguiente. Se fomenta la cooperación y la motivación grupal. • Variante: aumentar el tiempo de espera o pedir que lo hagan sobre una sola pierna. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Reto del equilibrio estático: Mantener la posición básica durante 30 segundos sin moverse. El docente observa la alineación corporal y la resistencia. • Variante: hacerlo con brazos extendidos o sosteniendo un objeto ligero, o sobre una sola pierna para aumentar la exigencia. Reto de la postura con obstáculos: Colocar conos alrededor y pedir que adopten la posición básica mientras se desplazan lentamente entre ellos. • Variante: hacerlo con los ojos semicerrados para aumentar la percepción corporal y confianza en el propio equilibrio. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase. TIEMPO 20 Minutos
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-14	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222209407	MARIANA FLOREZ			Asistio
6445336	JOSE DAVID BALZA			Asistio
1013147763	NICOL FERNANDA CAVIEDES			Asistio
1024566589	SARA JIMENA AMERICA CHAPARRO			No asistio
1023406377	JACOB SHAEL ALONSO			Asistio
1027536239	MARIA PAULA GARZON			No asistio
1235256195	BARBARA VIRGINIA ABREU			Asistio
6094271	IRMARIS NICOL SEQUERA			Asistio
1033780735	STEFANNIA BERMUDEZ			Asistio
1023401410	JULIANA BLANCO			Asistio
1022414616	JULIAN DAVID RUIZ			Asistio
1023393896	KAREN SOFIA CHAPARRO			Asistio
1033755049	ALLISON ALEJANDRA ORTIZ			Asistio
1023401504	MARIA CAMILA MONTIEL			No asistio
1028022194	DAIRYS LORENA MARTINEZ			Asistio
1033777450	LISETH DANIELA CORTES			No asistio
1029294206	SARA VALENTINA GARZON			Asistio
N37664584400	JULIO JOSE FRANCO			Asistio
1030658032	MELANNY YULIETH PAEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-05	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desplazar el cuerpo en posición básica sobre diferentes trayectorias para fortalecer la técnica de carrera.			
COGNITIVA : Analizar las variaciones de desplazamiento en posición básica para entender su utilidad en competencia.			
PSICOSOCIAL : Motivar a los compañeros durante los relevos para favorecer la cooperación grupal.			
LUDICA : Participar en juegos de relevos con desplazamientos básicos para vivenciar la diversión en movimiento.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Propongo diversos desplazamientos en posición básica.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardiaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Desplazamientos rectos: Recorrer líneas rectas en posición básica, primero lento y luego más rápido. • Variante: hacerlo en trayectorias curvas o círculos pequeños. Zigzag entre conos: Pasar entre conos en zigzag manteniendo la postura. • Variante: aumentar o reducir la distancia entre conos. Carrera de relevos: En equipos, cada estudiante recorre un tramo en posición básica y entrega el turno. • Variante: hacerlo con objetos en la mano. Trayectorias variadas: Desplazarse en forma de círculo, cuadrado o triángulo manteniendo la postura. • Variante: cambiar la dirección de los giros. Juego de persecución: Un estudiante persigue a otro manteniendo la postura básica. • Variante: hacerlo en parejas cambiando roles. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Zigzag rápido: Desplazarse en zigzag aumentando progresivamente la velocidad. Relevos con obstáculos: Recorrer un tramo con conos y entregar el turno manteniendo la postura. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase. TIEMPO 20 Minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-05	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024554717	MANUEL SANTIAGO SALAZAR			No asistio
1011232393	EMILY NAOMY TRUJILLO			No asistio
1025555241	SALOME ARIZA			No asistio
1023404633	MARIA JOSE SARMIENTO			No asistio
1011234470	KIANA THAILY VARGAS			No asistio
1023404153	MARIA FERNANDA RAMIREZ			No asistio
1031656780	LAURENT SALOME MUÑOZ			No asistio
1015466831	ALAN YERAY CARDENAS			No asistio
1024587142	DALIZ CAMILA MORALES			No asistio
1024531955	PAMELA ALEXANDRA TARAZONA			No asistio
1015459208	SHARON LICETH CARDENAS			No asistio
1031168135	ANABEL ROSE GONZALEZ			No asistio
1024571387	EMILY ALEJANDRA BELTRAN			No asistio
1016736108	ANA MARIA MAHECHA			No asistio
1023403768	ENGELL NAHOMY JIMENEZ			No asistio
1013651760	ISABEL SOFIA VELA			No asistio
1011217485	KAREN ISABELA VELANDIA			No asistio
1028723099	NICOL SOFIA CARDENAS			No asistio
1033763673	HAYLEY SOPHIE TORRES			No asistio
1033746719	MARYI TATIANA MESA			No asistio
1027530608	EDWIN SANTIAGO GARCIA			No asistio
1023012902	EMILY EILEEN RODRIGUEZ			No asistio
1025551963	SHARON EILEN FORERO			No asistio
1023405819	SALOME BLANDON			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-12	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Adoptar la posición básica de patinaje en diferentes superficies para mejorar la estabilidad corporal.			
COGNITIVA : Reconocer los elementos que facilitan la postura básica para comprender su importancia técnica.			
PSICOSOCIAL : Valorar la motivación personal al mantener la postura para fortalecer la confianza en sí mismo.			
LUDICA : Explorar juegos de equilibrio con patines y conos para disfrutar la práctica inicial.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Interiorizo la posición básica estáticamente con y sin elementos.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardíaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio de postura guiada (10 min): El docente explica la posición básica (rodillas semiflexionadas, tronco inclinado hacia adelante, brazos al frente). Los estudiantes la adoptan primero sin patines, luego con patines. Se corrige individualmente la alineación de rodillas y espalda. • Variante: hacerlo sobre diferentes superficies (piso liso, césped artificial, colchonetas) para que el estudiante perciba cambios de estabilidad. Juego de estatuas (10 min): Con música, los estudiantes se desplazan libremente y al detenerse deben adoptar la posición básica. Se evalúa quién mantiene mejor la postura sin perder equilibrio. • Variante: al detenerse, el docente puede pedir que levanten un brazo o giren la cabeza manteniendo la postura, aumentando la dificultad. Circuito de equilibrio (10 min): Se colocan conos y barras bajas para que los estudiantes pasen manteniendo la posición básica. Se enfatiza en la estabilidad y control del cuerpo. • Variante: incluir objetos para transportar (pelotas pequeñas) mientras se mantiene la postura. Postura con elementos (15 min): Los estudiantes deben mantener la posición básica sosteniendo un objeto (pelota, aro) sin que se caiga. Esto refuerza la concentración y el control corporal. • Variante: cambiar el objeto por uno más pesado o más grande para aumentar la dificultad. Juego de relevos estáticos (15 min): En equipos, cada estudiante debe mantener la posición básica durante 20 segundos antes de dar el turno al siguiente. Se fomenta la cooperación y la motivación grupal. • Variante: aumentar el tiempo de espera o pedir que lo hagan sobre una sola pierna. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Reto del equilibrio estático: Mantener la posición básica durante 30 segundos sin moverse. El docente observa la alineación corporal y la resistencia. • Variante: hacerlo con brazos extendidos o sosteniendo un objeto ligero, o sobre una sola pierna para aumentar la exigencia. Reto de la postura con obstáculos: Colocar conos alrededor y pedir que adopten la posición básica mientras se desplazan lentamente entre ellos. • Variante: hacerlo con los ojos semicerrados para aumentar la percepción corporal y confianza en el propio equilibrio. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL :

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realigramos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador de una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos.

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respectiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.

TIEMPO
20 Minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-12	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024554717	MANUEL SANTIAGO SALAZAR			Asistio
1011232393	EMILY NAOMY TRUJILLO			Asistio
1025555241	SALOME ARIZA			Asistio
1023404633	MARIA JOSE SARMIENTO			Asistio
1011234470	KIANA THAILY VARGAS			Asistio
1023404153	MARIA FERNANDA RAMIREZ			Asistio
1031656780	LAURENT SALOME MUÑOZ			Asistio
1015466831	ALAN YERAY CARDENAS			No asistio
1024587142	DALIZ CAMILA MORALES			Asistio
1024531955	PAMELA ALEXANDRA TARAZONA			Asistio
1015459208	SHARON LICETH CARDENAS			No asistio
1031168135	ANABEL ROSE GONZALEZ			Asistio
1024571387	EMILY ALEJANDRA BELTRAN			Asistio
1016736108	ANA MARIA MAHECHA			Asistio
1023403768	ENGELL NAHOMY JIMENEZ			Asistio
1013651760	ISABEL SOFIA VELA			Asistio
1011217485	KAREN ISABELA VELANDIA			No asistio
1028723099	NICOL SOFIA CARDENAS			Asistio
1033763673	HAYLEY SOPHIE TORRES			Asistio
1033746719	MARYI TATIANA MESA			Asistio
1027530608	EDWIN SANTIAGO GARCIA			Asistio
1023012902	EMILY EILEEN RODRIGUEZ			Asistio
1025551963	SHARON EILEN FORERO			Asistio
1023405819	SALOME BLANDON			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CIUDAD BOLIVAR - ARGENTINA (IED) (CIUDAD BOLIVAR)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Diego Alexander Rincon Veloza
3. FECHA:	2026-08-14	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	PATINAJE	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Adoptar la posición básica de patinaje en diferentes superficies para mejorar la estabilidad corporal.			
COGNITIVA : Reconocer los elementos que facilitan la postura básica para comprender su importancia técnica.			
PSICOSOCIAL : Valorar la motivación personal al mantener la postura para fortalecer la confianza en sí mismo.			
LUDICA : Explorar juegos de equilibrio con patines y conos para disfrutar la práctica inicial.			
TEMA : Afianza la posición básica del patinaje de carreras.			
SUBTEMAS : Interiorizo la posición básica estáticamente con y sin elementos.			
IMPLEMENTACION : 1- cuadrilatero 2- platillos 3- escalera pliométrica 4- conos 5- aros 6- lazos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES En esta fase los estudiantes llegan a la hora asignada por el formador según el horario establecido por el colegio, Luego el formador hará una breve introducción de lo que se va a trabajar durante la sesión, el componente psicosocial que se está trabajando en el mes y unas recomendaciones para el buen desarrollo de la clase y los objetivos que se van a alcanzar con la misma. Después continuaremos con una entrada en calor en donde los estudiantes realizaran una movilidad articular de manera cefalocaudal con una duración de 10 a 15 segundos de una sola repetición por cada movimiento, esto será dirigido por el formador dando una explicación de la importancia de hacer estos movimiento, ya para finalizar esta fase, los estudiantes realizaran un calentamiento con más intensidad de un punto a otro punto señalado por conos o platillos esto con el fin de aumentar la frecuencia cardíaca y podamos prevenir lesiones deportivas, de igual manera será dirigido por el formador, se finaliza con hidratación. TIEMPO 20 Minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ejercicio de postura guiada (10 min): El docente explica la posición básica (rodillas semiflexionadas, tronco inclinado hacia adelante, brazos al frente). Los estudiantes la adoptan primero sin patines, luego con patines. Se corrige individualmente la alineación de rodillas y espalda. • Variante: hacerlo sobre diferentes superficies (piso liso, césped artificial, colchonetas) para que el estudiante perciba cambios de estabilidad. Juego de estatuas (10 min): Con música, los estudiantes se desplazan libremente y al detenerse deben adoptar la posición básica. Se evalúa quién mantiene mejor la postura sin perder equilibrio. • Variante: al detenerse, el docente puede pedir que levanten un brazo o giren la cabeza manteniendo la postura, aumentando la dificultad. Circuito de equilibrio (10 min): Se colocan conos y barras bajas para que los estudiantes pasen manteniendo la posición básica. Se enfatiza en la estabilidad y control del cuerpo. • Variante: incluir objetos para transportar (pelotas pequeñas) mientras se mantiene la postura. Postura con elementos (15 min): Los estudiantes deben mantener la posición básica sosteniendo un objeto (pelota, aro) sin que se caiga. Esto refuerza la concentración y el control corporal. • Variante: cambiar el objeto por uno más pesado o más grande para aumentar la dificultad. Juego de relevos estáticos (15 min): En equipos, cada estudiante debe mantener la posición básica durante 20 segundos antes de dar el turno al siguiente. Se fomenta la cooperación y la motivación grupal. • Variante: aumentar el tiempo de espera o pedir que lo hagan sobre una sola pierna. TIEMPO 60 Minutos			
RETO : ACTIVIDADES Reto del equilibrio estático: Mantener la posición básica durante 30 segundos sin moverse. El docente observa la alineación corporal y la resistencia. • Variante: hacerlo con brazos extendidos o sosteniendo un objeto ligero, o sobre una sola pierna para aumentar la exigencia. Reto de la postura con obstáculos: Colocar conos alrededor y pedir que adopten la posición básica mientras se desplazan lentamente entre ellos. • Variante: hacerlo con los ojos semicerrados para aumentar la percepción corporal y confianza en el propio equilibrio. TIEMPO 20 Minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

En esta fase, los estudiantes vuelven a la calma. En donde realizaremos un estiramiento profundo de manera cefalocaudal dirigido por el formador y mientras se realiza dicho estiramiento el formador da una charla de lo positivo y negativo que se vio reflejado en la sesión de clase, esto con la finalidad de lograr los objetivos planteados en un principio, enseguida los estudiantes realizan la respetiva hidratación. Los estudiantes expresan lo que aprendieron en la sesión de clase y aportan a sugerencias para el formador que son tenidas en cuenta para una próxima sesión de clase.

TIEMPO

20 Minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CIUDAD BOLIVAR			Nombre Instructor: Diego Alexander Rincon Veloza	
2. Fecha:	2026-08-14	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 0	9. N° de Semana: 0	
4. Grupo:	PATINAJE 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024554717	MANUEL SANTIAGO SALAZAR			No asistio
1011232393	EMILY NAOMY TRUJILLO			No asistio
1025555241	SALOME ARIZA			No asistio
1023404633	MARIA JOSE SARMIENTO			No asistio
1011234470	KIANA THAILY VARGAS			Asistio
1023404153	MARIA FERNANDA RAMIREZ			Asistio
1031656780	LAURENT SALOME MUÑOZ			Asistio
1015466831	ALAN YERAY CARDENAS			Asistio
1024587142	DALIZ CAMILA MORALES			Asistio
1024531955	PAMELA ALEXANDRA TARAZONA			Asistio
1015459208	SHARON LICETH CARDENAS			Asistio
1031168135	ANABEL ROSE GONZALEZ			Asistio
1024571387	EMILY ALEJANDRA BELTRAN			Asistio
1016736108	ANA MARIA MAHECHA			Asistio
1023403768	ENGELL NAHOMY JIMENEZ			Asistio
1013651760	ISABEL SOFIA VELA			Asistio
1011217485	KAREN ISABELA VELANDIA			Asistio
1028723099	NICOL SOFIA CARDENAS			Asistio
1033763673	HAYLEY SOPHIE TORRES			Asistio
1033746719	MARYI TATIANA MESA			Asistio
1027530608	EDWIN SANTIAGO GARCIA			Asistio
1023012902	EMILY EILEEN RODRIGUEZ			Asistio
1025551963	SHARON EILEN FORERO			Asistio
1023405819	SALOME BLANDON			No asistio