

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

**MOTRÍZ :**  
Observar la conciencia corporal y el desempeño físico mediante la ejecución de ejercicios que evalúan la fuerza-resistencia de distintos grupos musculares.

**COGNITIVA :**  
Fomentar la comprensión del propio estado físico y el valor del acondicionamiento físico como parte del bienestar integral.

**PSICOSOCIAL :**  
Reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ

**LUDICA :**  
Enriquecer la experiencia de evaluación a través del juego y la diversión, reduciendo la tensión y facilitando la participación

**TEMA :**  
Evaluar las capacidades físicas de los estudiantes participantes de los diferentes centros de interés del programa JEC a través de una batería de test físicos

**SUBTEMAS :**  
Evaluación de la fuerza y resistencia corporal a través de pruebas físicas estructuradas

**IMPLEMENTACION :**  
Platillos, metro, balones medicinales, cronometro, cinta metrica.

FASES

**FASE INICIAL :**  
ACTIVIDADES  
Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego (atrapa la cola) cada participante coloca un pañuelo o cinta en la parte trasera del pantalón, Todos se mueven dentro de un espacio delimitado, Los participantes deben intentar quitar la cola a los demás mientras protegen la suya Cuando pierden la cola siguen jugando intentando recuperar otra.

TIEMPO  
20 minutos

**FASE CENTRAL :**  
ACTIVIDADES  
Participantes: Todos los estudiantes vinculados a la Jornada Escolar Complementaria deberán participar activamente en las pruebas programadas. Indicaciones Generales: Todos los estudiantes deben participar con ropa cómoda y adecuada para actividad física. Es importante cumplir con los horarios establecidos para cada grupo. Los formadores de baloncesto, taekwondo y futbol serán los encargados de cada prueba deberá anotar los resultados con claridad y precisión. Responsables: Equipo del programa JEC – IDRD Profesores de cada centro de interés PRUEBA 1: TEST DE FUERZA DE SENTADILLA EN 1 MINUTO Objetivo: Medir la fuerzaresistencia de los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos e isquiotibiales). Materiales: Cronómetro Superficie plana Silla (opcional para demostrar técnica) Hoja de registro para anotar repeticiones Procedimiento: 1. Explicación y calentamiento (5-10 minutos): Se explicará el objetivo del test a los estudiantes. Se realizará movilidad articular general y estiramientos dinámicos. Se practicarán 3-5 sentadillas con técnica adecuada. 2. Posición inicial: De pie, con los pies al ancho de los hombros. Brazos cruzados sobre el pecho o extendidos al frente. Espalda recta y mirada al frente. 3. Ejecución del test: A la señal del silbato, el estudiante realiza la mayor cantidad posible de sentadillas en 1 minuto. Cada repetición válida debe incluir un descenso hasta que los muslos estén paralelos al piso y una subida completa. 4. Reglas importantes: No se permite rebote en las piernas. No apoyar las manos sobre las piernas. No detenerse por más de 5 segundos. 5. Final del test: Se detiene exactamente al completar 60 segundos. PRUEBA 2: TEST DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia del recto abdominal. Materiales: Colchoneta Cronómetro Compañero para sostener los pies (opcional) Procedimiento: 1. Posición inicial: Acostado boca arriba, rodillas flexionadas a 90°. Pies apoyados en el suelo. Manos cruzadas sobre el pecho o tocando los hombros. 2. Ejecución del test: A la señal, el estudiante debe elevar el tronco hasta que los codos toquen los muslos. Luego debe regresar a la posición inicial sin apoyar la cabeza completamente. Duración total: 1 minuto. 3. Criterios de validez: Solo se cuentan las abdominales realizadas con técnica correcta. PRUEBA 3: TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL Objetivo: Medir la fuerza explosiva de la parte superior del cuerpo (brazos, hombros y pecho). Materiales: • Balón medicinal de 2 a 3 kg • Cinta métrica • Cono o marca para punto de lanzamiento Procedimiento: 1. Posición inicial: Sentado con la espalda apoyada contra una pared. El balón se sostiene a la altura del pecho con ambas manos. 2. Ejecución: El estudiante lanza el balón medicinal hacia adelante con fuerza, sin separar la espalda de la pared. No se permite el uso del impulso de piernas o torso. 3. Medición: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta la primera marca de contacto del balón con el suelo. Se realizarán 2 a 3 intentos y se registrará el mejor resultado. 4. Recomendaciones: Explicar y demostrar correctamente la técnica antes de iniciar. Permitir un intento de práctica antes de los oficiales; se finaliza la sesión con tiempo libre de juego.

TIEMPO  
70 minutos

**RETO :**  
ACTIVIDADES  
Realizar la mayor cantidad de saltos con el pie NO dominante.

TIEMPO  
15 minutos

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista.

**TIEMPO**

15 minutos

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLEMAR EL CARMEN			Nombre Instructor: JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1028700160	JENNYFER MARIANA RAMIREZ			Asistio
1016053818	DAVID ALEJANDRO MACIAS			No asistio
1014994105	GERONIMO CARRION			No asistio
1014882460	ALEJANDRO PEREA			Asistio
N42044328833	LEONEL ALEXANDER PEREZ			Asistio
1084454953	JUAN CAMILO REDONDO			Asistio
1013140773	DANIEL FELIPE RODRIGUEZ			Asistio
1013133974	SARA ISABELA CAMARGO			Asistio
1028789620	SANTIAGO ACEVEDO			Asistio
1014879272	SERGIO IVAN LEYVA			No asistio
1028499824	JULIAN DAVID AVILA			Asistio
1016066585	NICOLAS GARCES			Asistio
1016074725	ISAAC REMOLINA			Asistio
1014994593	ANDRES FELIPE FONSECA			Asistio
1048213804	JUAN ANDRES ROLONG			Asistio
1145928354	JULIAN CAMILO GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

<b>MOTRÍZ :</b> Observar la conciencia corporal y el desempeño físico mediante la ejecución de ejercicios que evalúan la fuerza-resistencia de distintos grupos musculares.
<b>COGNITIVA :</b> Fomentar la comprensión del propio estado físico y el valor del acondicionamiento físico como parte del bienestar integral.
<b>PSICOSOCIAL :</b> Reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ
<b>LUDICA :</b> Enriquecer la experiencia de evaluación a través del juego y la diversión, reduciendo la tensión y facilitando la participación
<b>TEMA :</b> Evaluar las capacidades físicas de los estudiantes participantes de los diferentes centros de interés del programa JEC a través de una batería de test físicos
<b>SUBTEMAS :</b> Evaluación de la fuerza y resistencia corporal a través de pruebas físicas estructuradas
<b>IMPLEMENTACION :</b> Platillos, metro, balones medicinales, cronometro, cinta metrica.
<b>FASES</b>
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego (atrapa la cola) cada participante coloca un pañuelo o cinta en la parte trasera del pantalón, Todos se mueven dentro de un espacio delimitado, Los participantes deben intentar quitar la cola a los demás mientras protegen la suya Cuando pierden la cola siguen jugando intentando recuperar otra.  TIEMPO 20 minutos
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES Participantes: Todos los estudiantes vinculados a la Jornada Escolar Complementaria deberán participar activamente en las pruebas programadas. Indicaciones Generales: Todos los estudiantes deben participar con ropa cómoda y adecuada para actividad física. Es importante cumplir con los horarios establecidos para cada grupo. Los formadores de baloncesto, taekwondo y futbol serán los encargados de cada prueba deberá anotar los resultados con claridad y precisión. Responsables: Equipo del programa JEC – IDRD Profesores de cada centro de interés PRUEBA 1: TEST DE FUERZA DE SENTADILLA EN 1 MINUTO Objetivo: Medir la fuerzaresistencia de los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos e isquiotibiales). Materiales: Cronómetro Superficie plana Silla (opcional para demostrar técnica) Hoja de registro para anotar repeticiones Procedimiento: 1. Explicación y calentamiento (5-10 minutos): Se explicará el objetivo del test a los estudiantes. Se realizará movilidad articular general y estiramientos dinámicos. Se practicarán 3-5 sentadillas con técnica adecuada. 2. Posición inicial: De pie, con los pies al ancho de los hombros. Brazos cruzados sobre el pecho o extendidos al frente. Espalda recta y mirada al frente. 3. Ejecución del test: A la señal del silbato, el estudiante realiza la mayor cantidad posible de sentadillas en 1 minuto. Cada repetición válida debe incluir un descenso hasta que los muslos estén paralelos al piso y una subida completa. 4. Reglas importantes: No se permite rebote en las piernas. No apoyar las manos sobre las piernas. No detenerse por más de 5 segundos. 5. Final del test: Se detiene exactamente al completar 60 segundos. PRUEBA 2: TEST DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia del recto abdominal. Materiales: Colchoneta Cronómetro Compañero para sostener los pies (opcional) Procedimiento: 1. Posición inicial: Acostado boca arriba, rodillas flexionadas a 90°. Pies apoyados en el suelo. Manos cruzadas sobre el pecho o tocando los hombros. 2. Ejecución del test: A la señal, el estudiante debe elevar el tronco hasta que los codos toquen los muslos. Luego debe regresar a la posición inicial sin apoyar la cabeza completamente. Duración total: 1 minuto. 3. Criterios de validez: Solo se cuentan las abdominales realizadas con técnica correcta. PRUEBA 3: TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL Objetivo: Medir la fuerza explosiva de la parte superior del cuerpo (brazos, hombros y pecho). Materiales: • Balón medicinal de 2 a 3 kg • Cinta métrica • Cono o marca para punto de lanzamiento Procedimiento: 1. Posición inicial: Sentado con la espalda apoyada contra una pared. El balón se sostiene a la altura del pecho con ambas manos. 2. Ejecución: El estudiante lanza el balón medicinal hacia adelante con fuerza, sin separar la espalda de la pared. No se permite el uso del impulso de piernas o torso. 3. Medición: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta la primera marca de contacto del balón con el suelo. Se realizarán 2 a 3 intentos y se registrará el mejor resultado. 4. Recomendaciones: Explicar y demostrar correctamente la técnica antes de iniciar. Permitir un intento de práctica antes de los oficiales; se finaliza la sesión con tiempo libre de juego.  TIEMPO 70 minutos
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de saltos con el pie NO dominante.  TIEMPO 15 minutos

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista.

**TIEMPO**

15 minutos

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLEMAR EL CARMEN			Nombre Instructor: JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37664284351	CHARLIES YAIR ESCALONA			Asistio
1023396649	EMMANUEL SALVATORE RANGEL			Asistio
1016066010	LIAM ANDRES DAZA			Asistio
1028892956	JUAN DIEGO TORRES			Asistio
1019999227	JUAN CAMILO SANCHEZ			Asistio
1023937379	DILAN MATIAZ SIERRA			Asistio
1016071643	DAVID ANDRES GOMEZ			Asistio
1013014594	ISABELLA BAQUERO			Asistio
1019999902	ANGELA NICOL MORENO			Asistio
1033770526	ISABELLA MACHADO			Asistio
1016049795	ANDRES CAMILO DEL BUSTO			Asistio
1146884482	ANDRES CAMILO OQUENDO			Asistio
1016051560	ANGEL FELIPE VANEGAS			No asistio
1016057988	ANDRES JERONIMO GARCIA			Asistio
1016072483	CAMILO ANDRES MURIEL			Asistio
1034302651	MIGUEL ANGEL SALCEDO			Asistio
1140925442	JOSEPH DAVID LAVERDE			Asistio
1011216961	DIEGO ALEJANDRO ALVAREZ			Asistio
1077729970	JUAN PABLO CEDIEL			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Observar la conciencia corporal y el desempeño físico mediante la ejecución de ejercicios que evalúan la fuerza-resistencia de distintos grupos musculares.			
COGNITIVA : Fomentar la comprensión del propio estado físico y el valor del acondicionamiento físico como parte del bienestar integral.			
PSICOSOCIAL : Reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ			
LUDICA : Enriquecer la experiencia de evaluación a través del juego y la diversión, reduciendo la tensión y facilitando la participación			
TEMA : Evaluar las capacidades físicas de los estudiantes participantes de los diferentes centros de interés del programa JEC a través de una batería de test físicos			
SUBTEMAS : Evaluación de la fuerza y resistencia corporal a través de pruebas físicas estructuradas			
IMPLEMENTACION : Platillos, metro, balones medicinales.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego (atrapa la cola) cada participante coloca un pañuelo o cinta en la parte trasera del pantalón, Todos se mueven dentro de un espacio delimitado, Los participantes deben intentar quitar la cola a los demás mientras protegen la suya Cuando pierden la cola siguen jugando intentando recuperar otra.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Participantes: Todos los estudiantes vinculados a la Jornada Escolar Complementaria deberán participar activamente en las pruebas programadas. Indicaciones Generales: Todos los estudiantes deben participar con ropa cómoda y adecuada para actividad física. Es importante cumplir con los horarios establecidos para cada grupo. Los formadores de baloncesto, taekwondo y futbol serán los encargados de cada prueba deberá anotar los resultados con claridad y precisión. Responsables: Equipo del programa JEC – IDRD Profesores de cada centro de interés PRUEBA 1: TEST DE FUERZA DE SENTADILLA EN 1 MINUTO Objetivo: Medir la fuerzaresistencia de los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos e isquiotibiales). Materiales: Cronómetro Superficie plana Silla (opcional para demostrar técnica) Hoja de registro para anotar repeticiones Procedimiento: 1. Explicación y calentamiento (5-10 minutos): Se explicará el objetivo del test a los estudiantes. Se realizará movilidad articular general y estiramientos dinámicos. Se practicarán 3-5 sentadillas con técnica adecuada. 2. Posición inicial: De pie, con los pies al ancho de los hombros. Brazos cruzados sobre el pecho o extendidos al frente. Espalda recta y mirada al frente. 3. Ejecución del test: A la señal del silbato, el estudiante realiza la mayor cantidad posible de sentadillas en 1 minuto. Cada repetición válida debe incluir un descenso hasta que los muslos estén paralelos al piso y una subida completa. 4. Reglas importantes: No se permite rebote en las piernas. No apoyar las manos sobre las piernas. No detenerse por más de 5 segundos. 5. Final del test: Se detiene exactamente al completar 60 segundos. PRUEBA 2: TEST DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia del recto abdominal. Materiales: Colchoneta Cronómetro Compañero para sostener los pies (opcional) Procedimiento: 1. Posición inicial: Acostado boca arriba, rodillas flexionadas a 90°. Pies apoyados en el suelo. Manos cruzadas sobre el pecho o tocando los hombros. 2. Ejecución del test: A la señal, el estudiante debe elevar el tronco hasta que los codos toquen los muslos. Luego debe regresar a la posición inicial sin apoyar la cabeza completamente. Duración total: 1 minuto. 3. Criterios de validez: Solo se cuentan las abdominales realizadas con técnica correcta. PRUEBA 3: TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL Objetivo: Medir la fuerza explosiva de la parte superior del cuerpo (brazos, hombros y pecho). Materiales: • Balón medicinal de 2 a 3 kg • Cinta métrica • Cono o marca para punto de lanzamiento Procedimiento: 1. Posición inicial: Sentado con la espalda apoyada contra una pared. El balón se sostiene a la altura del pecho con ambas manos. 2. Ejecución: El estudiante lanza el balón medicinal hacia adelante con fuerza, sin separar la espalda de la pared. No se permite el uso del impulso de piernas o torso. 3. Medición: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta la primera marca de contacto del balón con el suelo. Se realizarán 2 a 3 intentos y se registrará el mejor resultado. 4. Recomendaciones: Explicar y demostrar correctamente la técnica antes de iniciar. Permitir un intento de práctica antes de los oficiales; se finaliza la sesión con tiempo libre de juego.  TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de saltos con el pie NO dominante.  TIEMPO 15 minutos			

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista.

**TIEMPO**

15 minutos

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



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLEMAR EL CARMEN			Nombre Instructor: JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ	
2. Fecha:	2026-03-25	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016121958	ANDRES FELIPE MOLINA			Asistio
1016074728	ANDRREUW NICOLAS RINCON			Asistio
1011208559	JUAN JOSE PEÑA			No asistio
1033755973	JOEL SANTIAGO RESTREPO			Asistio
1028901263	SARA JULIANA SOLANO			Asistio
1016959544	ALEJANDRO GUERRA			Asistio
1016068192	MARIA JOSE RIVERA			Asistio
1030647816	KAROLL VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1019999508	JOAN SEBASTIAN BARRETO			Asistio
1016071664	DAIKI NAOMI GALINDO			No asistio
1016059152	VALERIE REY			Asistio
1025327218	NILSON LEON			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Observar la conciencia corporal y el desempeño físico mediante la ejecución de ejercicios que evalúan la fuerza-resistencia de distintos grupos musculares.			
COGNITIVA : Fomentar la comprensión del propio estado físico y el valor del acondicionamiento físico como parte del bienestar integral.			
PSICOSOCIAL : Reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ			
LUDICA : Enriquecer la experiencia de evaluación a través del juego y la diversión, reduciendo la tensión y facilitando la participación			
TEMA : Evaluar las capacidades físicas de los estudiantes participantes de los diferentes centros de interés del programa JEC a través de una batería de test físicos			
SUBTEMAS : Evaluación de la fuerza y resistencia corporal a través de pruebas físicas estructuradas			
IMPLEMENTACION : Platillos, metro, balones medicinales.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego (atrapa la cola) cada participante coloca un pañuelo o cinta en la parte trasera del pantalón, Todos se mueven dentro de un espacio delimitado, Los participantes deben intentar quitar la cola a los demás mientras protegen la suya Cuando pierden la cola siguen jugando intentando recuperar otra.  TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Participantes: Todos los estudiantes vinculados a la Jornada Escolar Complementaria deberán participar activamente en las pruebas programadas. Indicaciones Generales: Todos los estudiantes deben participar con ropa cómoda y adecuada para actividad física. Es importante cumplir con los horarios establecidos para cada grupo. Los formadores de baloncesto, taekwondo y futbol serán los encargados de cada prueba deberá anotar los resultados con claridad y precisión. Responsables: Equipo del programa JEC – IDRD Profesores de cada centro de interés PRUEBA 1: TEST DE FUERZA DE SENTADILLA EN 1 MINUTO Objetivo: Medir la fuerza-resistencia de los músculos de las piernas (cuádriceps, glúteos e isquiotibiales). Materiales: Cronómetro Superficie plana Silla (opcional para demostrar técnica) Hoja de registro para anotar repeticiones Procedimiento: 1. Explicación y calentamiento (5-10 minutos): Se explicará el objetivo del test a los estudiantes. Se realizará movilidad articular general y estiramientos dinámicos. Se practicarán 3-5 sentadillas con técnica adecuada. 2. Posición inicial: De pie, con los pies al ancho de los hombros. Brazos cruzados sobre el pecho o extendidos al frente. Espalda recta y mirada al frente. 3. Ejecución del test: A la señal del silbato, el estudiante realiza la mayor cantidad posible de sentadillas en 1 minuto. Cada repetición válida debe incluir un descenso hasta que los muslos estén paralelos al piso y una subida completa. 4. Reglas importantes: No se permite rebote en las piernas. No apoyar las manos sobre las piernas. No detenerse por más de 5 segundos. 5. Final del test: Se detiene exactamente al completar 60 segundos. PRUEBA 2: TEST DE ABDOMINALES EN 1 MINUTO Objetivo: Evaluar la fuerza-resistencia del recto abdominal. Materiales: Colchoneta Cronómetro Compañero para sostener los pies (opcional) Procedimiento: 1. Posición inicial: Acostado boca arriba, rodillas flexionadas a 90°. Pies apoyados en el suelo. Manos cruzadas sobre el pecho o tocando los hombros. 2. Ejecución del test: A la señal, el estudiante debe elevar el tronco hasta que los codos toquen los muslos. Luego debe regresar a la posición inicial sin apoyar la cabeza completamente. Duración total: 1 minuto. 3. Criterios de validez: Solo se cuentan las abdominales realizadas con técnica correcta. PRUEBA 3: TEST DE LANZAMIENTO DE BALÓN MEDICINAL Objetivo: Medir la fuerza explosiva de la parte superior del cuerpo (brazos, hombros y pecho). Materiales: • Balón medicinal de 2 a 3 kg • Cinta métrica • Cono o marca para punto de lanzamiento Procedimiento: 1. Posición inicial: Sentado con la espalda apoyada contra una pared. El balón se sostiene a la altura del pecho con ambas manos. 2. Ejecución: El estudiante lanza el balón medicinal hacia adelante con fuerza, sin separar la espalda de la pared. No se permite el uso del impulso de piernas o torso. 3. Medición: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta la primera marca de contacto del balón con el suelo. Se realizarán 2 a 3 intentos y se registrará el mejor resultado. 4. Recomendaciones: Explicar y demostrar correctamente la técnica antes de iniciar. Permitir un intento de práctica antes de los oficiales.  TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de saltos con el pie NO dominante.  TIEMPO 15 minutos			

**FASE FINAL :**

**ACTIVIDADES**

Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista.

**TIEMPO**

15 minutos

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. VILLEMAR EL CARMEN			Nombre Instructor: JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016065857	RUBEN ANCIZAR SEGURA			Asistio
1028621711	SANTIAGO AGUILERA			Asistio
1076908177	JUAN JOSE CABRERA			No asistio
1011220995	JUAN MANUEL MORENO			Asistio
1220215825	SEBASTIAN DIAZ			Asistio
1062971750	GABRIEL MATIAS RAMOS			Asistio
1014252285	SANTIAGO BOTERO			Asistio
1028620411	JUAN JOSE ANCHIQUE			Asistio
1138026877	SAID JOSE GARCIA			Asistio
1046713347	ALAN DANIEL CAMARGO			Asistio
1028495100	JUAN DIEGO SEVILLA			Asistio
1027285246	SEBASTIAN DAVID BARRETO			Asistio
1141342279	SAMUEL THOMAS DIAZ			Asistio
1027288863	MARIA ALEJANDRA POSADA			Asistio
1073829014	MILAGROS SOFIA PEÑATE			Asistio
1014995838	SHAIRA MONTES			Asistio
1014484654	MARIANA DIAZ			Asistio
1016074803	TANIA VALENTINA BOLAÑO			Asistio
1031832047	PALOMA ANDREA PEREZ			Asistio
1028872570	PAULA JULIANA ARCO			Asistio
N37664423697	MARCELA YERAI JIMENEZ			Asistio
1011212896	MILLER JOHAN BAUTISTA			Asistio
1011214743	TOMAS BENITEZ			Asistio
1014993468	VALENTINA BENITEZ			Asistio
1232399015	ELIZABETH SARAI HERNANDEZ			Asistio
1016073360	SLENDY DANIELA VEGA			Asistio
1016060463	DUVAN FELIPE GONZALEZ			Asistio