

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	EDGAR ANDRES CHIRIVI LEON
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecución de ejercicios de fuerza base			
COGNITIVA : Identificar la mejor manera tecnica para realizar los ejercicios			
PSICOSOCIAL : Manejar el concepto de los valores			
LUDICA : Trabajo individual			
TEMA : Fuerza base			
SUBTEMAS : Acondicionamiento físico.			
IMPLEMENTACION : Un balon de futbol			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado de asistencia, juego de cabeza y cola en el pasto. TIEMPO 20 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Trabajo condicional de 3 series: 10 abdominales-10 dorsales-10 sentadillas con 10 de estaticas- 8 flexiones de pecho- 10 de triceps. trote de 10 min con el compañero intercalando el trabajo. TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de abdominales posibles en 30 seg TIEMPO 20 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido de baloncesto por 5 min, se van cambiando los equipos TIEMPO 20 min			

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: EDGAR ANDRES CHIRIVI LEON	
2. Fecha:	2026-04-10	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023409249	YOJHAN SAMUEL ORTIZ			Asistio
1025077138	JUAN SEBASTIAN BENITEZ			Asistio
1025559593	GLEYNER ELIAN GUERA			Asistio
1013152002	MARTHIN ESTEBAN CORDOBA			No asistio
10275359978	DANIEL ANDRES GALLEG0			Asistio
1083026479	YESIDT ALBERTO SEVILLA			Asistio
1013151237	ERICK SANTIAGO DUQUE			Asistio
1141350943	DANIEL SANTIAGO MORENO			Asistio
1013149523	JUAN SEBASTIAN LEON			Asistio
1034788714	JUAN PABLO LEON			Asistio
1016739116	SANTIAGO ANDRES LOPEZ			Asistio
1022421042	JOAN SANTIAGO ALVAREZ			No asistio
1140422196	SEBASTIAN DAVID ARAUJO			No asistio
1013150236	ANGEL DANNIEL FUENTES			Asistio
1022413960	EMMANUEL GUTIERREZ			Asistio
1025558199	DAVID JERONIMO PINZON			Asistio