



**IDRD**



# OBLIGACIÓN 2

## EVIDENCIA 1



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

## Jornada escolar complementaria

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2026-03-03	Martes,10:00:00,12:00:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-05	Jueves,10:00:00,12:00:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-10	Martes,10:00:00,12:00:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-12	Jueves,10:00:00,12:00:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-17	Martes,10:00:00,12:00:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-19	Jueves,10:00:00,12:00:00	Presencial	11		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-24	Martes,10:00:00,12:00:00	Presencial	11		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-26	Jueves,10:00:00,12:00:00	Presencial	11		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.			
LUDICA : Analiza diversas situaciones de juego en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros.			
TEMA : Coordinacion dinamica superior			
SUBTEMAS : coordinacion dinamica extremidades superiores (visomanual)			
IMPLEMENTACION : balones de baloncesto, un aro o cesta,			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial:Respeto: abarca a uno mismo, al propio cuerpo, a los demás (adversarios), a las reglas del juego (fair play) y al medio la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para la siguiente rutina de ejercicios realizaremos 3 series de 5 minutos Ubicamos 4 peloticas demarcando un cuadrado 2 o 3 metros y con la pelotica que nos sobra (1pelotica) golpearemos con la 1.palma de las manos en movimientos hacia arriba y sin salirnos de nuestro cuadro imaginario, si se cae la pelotica de debemos empezar de nuevo. 2.ahora con una sola mano 3 series de 5 minutos y despues con la otra mano 3. ahora golpeamos la pelotica y damos una vuelta en el mismo sitio y preferiblemente que no se caiga al suelo ninguno de los dos, no se te olvide contar la mayoria de repeticiones.  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Ubicaremos la caneca o cesta a una distancia de 2 o 3 metros lejos de nosotros, nos colocamos en cuatro apoyos y con una mano lanzaremos nuestras peloticas a la cesta (5 pelotas) puedes competir con tu compañero el que mas combierta gana y el otro paga penitencia.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013274993	MIGUEL ANGEL ALVAREZ			Asistio
1025548139	JESUS VICENTE ACERO			Asistio
1028901392	LUIS SANTIAGO ACEVEDO			Asistio
1111548796	SEBASTIAN ARISMENDI			Asistio
1111553412	DYLAN ARISMENDI			Asistio
1013138961	ASHLEY VALENTINA AVILA			Asistio
1109385074	SEBASTIAN FLOREZ			Asistio
1027285941	DAVID SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1013133792	MARIA JULIANA RUIZ			Asistio
1013135205	CRISTIAN ANDRES SAMPEDRO			Asistio
N37666921234	ELYSAÚL MARIA SIERRA			No asistio
1082372979	JUAN DAVID VIDES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.			
LUDICA : Analiza diversas situaciones de juego en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros.			
TEMA : Coordinacion dinamica superior			
SUBTEMAS : coordinacion dinamica extremidades superiores (visomanual)			
IMPLEMENTACION : balones de baloncesto, un aro o cesta,			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial:Respeto: abarca a uno mismo, al propio cuerpo, a los demás (adversarios), a las reglas del juego (fair play) y al medio la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para la siguiente rutina de ejercicios realizaremos 3 series de 5 minutos Ubicamos 4 peloticas demarcando un cuadrado 2 o 3 metros y con la pelotica que nos sobra (1pelotica) golpearemos con la 1.palma de las manos en movimientos hacia arriba y sin salirnos de nuestro cuadro imaginario, si se cae la pelotica de debemos empezar de nuevo. 2.ahora con una sola mano 3 series de 5 minutos y despues con la otra mano 3. ahora golpeamos la pelotica y damos una vuelta en el mismo sitio y preferiblemente que no se caiga al suelo ninguno de los dos, no se te olvide contar la mayoria de repeticiones.  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Ubicaremos la caneca o cesta a una distancia de 2 o 3 metros lejos de nosotros, nos colocamos en cuatro apoyos y con una mano lanzaremos nuestras peloticas a la cesta (5 pelotas) puedes competir con tu compañero el que mas combierta gana y el otro paga penitencia.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013274993	MIGUEL ANGEL ALVAREZ			Asistio
1025548139	JESUS VICENTE ACERO			Asistio
1028901392	LUIS SANTIAGO ACEVEDO			Asistio
1111548796	SEBASTIAN ARISMENDI			Asistio
1111553412	DYLAN ARISMENDI			Asistio
1013138961	ASHLEY VALENTINA AVILA			Asistio
1109385074	SEBASTIAN FLOREZ			Asistio
1027285941	DAVID SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1013133792	MARIA JULIANA RUIZ			Asistio
1013135205	CRISTIAN ANDRES SAMPEDRO			Asistio
N37666921234	ELYSAÚL MARIA SIERRA			No asistio
1082372979	JUAN DAVID VIDES			Asistio



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013274993	MIGUEL ANGEL ALVAREZ			Asistio
1025548139	JESUS VICENTE ACERO			Asistio
1028901392	LUIS SANTIAGO ACEVEDO			Asistio
1111548796	SEBASTIAN ARISMENDI			Asistio
1111553412	DYLAN ARISMENDI			Asistio
1013138961	ASHLEY VALENTINA AVILA			Asistio
1109385074	SEBASTIAN FLOREZ			Asistio
1027285941	DAVID SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1013133792	MARIA JULIANA RUIZ			Asistio
1013135205	CRISTIAN ANDRES SAMPEDRO			Asistio
N37666921234	ELYSAÚL MARIA SIERRA			No asistio
1082372979	JUAN DAVID VIDES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013274993	MIGUEL ANGEL ALVAREZ			No asistio
1025548139	JESUS VICENTE ACERO			Asistio
1028901392	LUIS SANTIAGO ACEVEDO			No asistio
1111548796	SEBASTIAN ARISMENDI			No asistio
1111553412	DYLAN ARISMENDI			No asistio
1013138961	ASHLEY VALENTINA AVILA			No asistio
1109385074	SEBASTIAN FLOREZ			No asistio
1027285941	DAVID SANTIAGO LOPEZ			No asistio
1013133792	MARIA JULIANA RUIZ			No asistio
1013135205	CRISTIAN ANDRES SAMPEDRO			No asistio
N37666921234	ELYSAÚL MARIA SIERRA			No asistio
1082372979	JUAN DAVID VIDES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
<b>COGNITIVA :</b> Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
<b>LUDICA :</b> Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
<b>TEMA :</b> Acondicionamiento fisico general			
<b>SUBTEMAS :</b> Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
<b>IMPLEMENTACION :</b> conos y platillos, aros, balones			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			





ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025548139	JESUS VICENTE ACERO			No asistio
1028901392	LUIS SANTIAGO ACEVEDO			No asistio
1111548796	SEBASTIAN ARISMENDI			No asistio
1111553412	DYLAN ARISMENDI			No asistio
1013138961	ASHLEY VALENTINA AVILA			No asistio
1109385074	SEBASTIAN FLOREZ			No asistio
1027285941	DAVID SANTIAGO LOPEZ			No asistio
1013133792	MARIA JULIANA RUIZ			No asistio
1013135205	CRISTIAN ANDRES SAMPEDRO			No asistio
N37666921234	ELYSAÚL MARIA SIERRA			No asistio
1082372979	JUAN DAVID VIDES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "			
TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"			
TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.			
TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)			
TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025548139	JESUS VICENTE ACERO			Asistio
1028901392	LUIS SANTIAGO ACEVEDO			Asistio
1111548796	SEBASTIAN ARISMENDI			Asistio
1111553412	DYLAN ARISMENDI			Asistio
1013138961	ASHLEY VALENTINA AVILA			Asistio
1109385074	SEBASTIAN FLOREZ			Asistio
1027285941	DAVID SANTIAGO LOPEZ			Asistio
1013133792	MARIA JULIANA RUIZ			Asistio
1013135205	CRISTIAN ANDRES SAMPEDRO			Asistio
N37666921234	ELYSAÚL MARIA SIERRA			Asistio
1082372979	JUAN DAVID VIDES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Interpreta la importancia del derecho a la recreacion y el deporte a partir del juego, para ser solidario en los diferentes contextos de desarrollo: familiar, social y educativo.			
LUDICA : Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.			
TEMA : Coordinacion general			
SUBTEMAS : Coordinacion Dinamica General, y Coordinacion Dinamica Estatica			
IMPLEMENTACION : conos, platillos, cancha y balon			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.			
<b>COGNITIVA :</b> Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Interpreta la importancia del derecho a la recreacion y el deporte a partir del juego, para ser solidario en los diferentes contextos de desarrollo: familiar, social y educativo.			
<b>LUDICA :</b> Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.			
<b>TEMA :</b> Coordinacion general			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinacion Dinamica General, y Coordinacion Dinamica Estatica			
<b>IMPLEMENTACION :</b> conos, platillos, cancha y balon			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			





## Jornada escolar complementaria

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2026-03-03	Martes,12:00:00,14:00:00	Presencial	22		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-05	Jueves,12:00:00,14:00:00	Presencial	22		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-10	Martes,12:00:00,14:00:00	Presencial	22		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-12	Jueves,12:00:00,14:00:00	Presencial	22		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-17	Martes,12:00:00,14:00:00	Presencial	22		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-19	Jueves,12:00:00,14:00:00	Presencial	22		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-24	Martes,12:00:00,14:00:00	Presencial	22		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales
2026-03-26	Jueves,12:00:00,14:00:00	Presencial	22		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientosNo existen acompañamientos psicosociales

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.			
LUDICA : Analiza diversas situaciones de juego en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros.			
TEMA : Coordinacion dinamica superior			
SUBTEMAS : coordinacion dinamica extremidades superiores (visomanual)			
IMPLEMENTACION : balones de baloncesto, un aro o cesta,			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial:Respeto: abarca a uno mismo, al propio cuerpo, a los demás (adversarios), a las reglas del juego (fair play) y al medio la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para la siguiente rutina de ejercicios realizaremos 3 series de 5 minutos Ubicamos 4 peloticas demarcando un cuadrado 2 o 3 metros y con la pelotica que nos sobra (1pelotica) golpearemos con la 1.palma de las manos en movimientos hacia arriba y sin salirnos de nuestro cuadro imaginario, si se cae la pelotica de debemos empezar de nuevo. 2.ahora con una sola mano 3 series de 5 minutos y despues con la otra mano 3. ahora golpeamos la pelotica y damos una vuelta en el mismo sitio y preferiblemente que no se caiga al suelo ninguno de los dos, no se te olvide contar la mayoria de repeticiones.  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Ubicaremos la caneca o cesta a una distancia de 2 o 3 metros lejos de nosotros, nos colocamos en cuatro apoyos y con una mano lanzaremos nuestras peloticas a la cesta (5 pelotas) puedes competir con tu compañero el que mas combierta gana y el otro paga penitencia.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011228859	MIKE SEBASTIAN HERNANDEZ			Asistio
1013139511	SERGIO ARMANDO GARCIA			Asistio
N37664240031	ROBERT LEANDRO GONZALEZ			Asistio
1141340550	NICOLAS ROJAS			Asistio
1023398302	SHARIT VALENTINA BURGOS			Asistio
1025549143	BRAHAN ALEXANDER FLOREZ			Asistio
1025549810	MARIANA GARZON			Asistio
1025549976	VERONICA ROJAS			Asistio
1022397862	HANNA VALENTINA SEGURA			Asistio
1025551185	SOFIA ISABELLA VARGAS			Asistio
1028665768	ADRIANA LUCIA BERTEL			Asistio
1128226240	MIGUEL FABRIZIO ORTIZ			Asistio
1011223279	DAVID FELIPE ROMERO			Asistio
1014250819	ANA SOFIA BENAVIDES			Asistio
1013136170	MARIA ALEJANDRA CARDENAS			Asistio
1141325646	NICOL XIOMARA HURTADO			Asistio
1141335064	ESTEFFANY MARIANA SALCEDO			Asistio
1013136615	JUAN DAVID SILVA			Asistio
N37664613145	BRIANA CAMILA VECCHIO			Asistio
1025549102	JUAN JOSE MORALES			Asistio
1011209039	JUAN SEBASTIAN RIOS			Asistio
1011213069	ANA SOFIA TORRES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.			
LUDICA : Analiza diversas situaciones de juego en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros.			
TEMA : Coordinacion dinamica superior			
SUBTEMAS : coordinacion dinamica extremidades superiores (visomanual)			
IMPLEMENTACION : balones de baloncesto, un aro o cesta,			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial:Respeto: abarca a uno mismo, al propio cuerpo, a los demás (adversarios), a las reglas del juego (fair play) y al medio la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para la siguiente rutina de ejercicios realizaremos 3 series de 5 minutos Ubicamos 4 peloticas demarcando un cuadrado 2 o 3 metros y con la pelotica que nos sobra (1pelotica) golpearemos con la 1.palma de las manos en movimientos hacia arriba y sin salirnos de nuestro cuadro imaginario, si se cae la pelotica de debemos empezar de nuevo. 2.ahora con una sola mano 3 series de 5 minutos y despues con la otra mano 3. ahora golpeamos la pelotica y damos una vuelta en el mismo sitio y preferiblemente que no se caiga al suelo ninguno de los dos, no se te olvide contar la mayoria de repeticiones.  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Ubicaremos la caneca o cesta a una distancia de 2 o 3 metros lejos de nosotros, nos colocamos en cuatro apoyos y con una mano lanzaremos nuestras peloticas a la cesta (5 pelotas) puedes competir con tu compañero el que mas combierta gana y el otro paga penitencia.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011228859	MIKE SEBASTIAN HERNANDEZ			Asistio
1013139511	SERGIO ARMANDO GARCIA			Asistio
N37664240031	ROBERT LEANDRO GONZALEZ			Asistio
1141340550	NICOLAS ROJAS			Asistio
1023398302	SHARIT VALENTINA BURGOS			Asistio
1025549143	BRAHAN ALEXANDER FLOREZ			Asistio
1025549810	MARIANA GARZON			Asistio
1025549976	VERONICA ROJAS			Asistio
1022397862	HANNA VALENTINA SEGURA			Asistio
1025551185	SOFIA ISABELLA VARGAS			Asistio
1028665768	ADRIANA LUCIA BERTEL			Asistio
1128226240	MIGUEL FABRIZIO ORTIZ			Asistio
1011223279	DAVID FELIPE ROMERO			Asistio
1014250819	ANA SOFIA BENAVIDES			Asistio
1013136170	MARIA ALEJANDRA CARDENAS			Asistio
1141325646	NICOL XIOMARA HURTADO			Asistio
1141335064	ESTEFFANY MARIANA SALCEDO			Asistio
1013136615	JUAN DAVID SILVA			Asistio
N37664613145	BRIANA CAMILA VECCHIO			Asistio
1025549102	JUAN JOSE MORALES			Asistio
1011209039	JUAN SEBASTIAN RIOS			Asistio
1011213069	ANA SOFIA TORRES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "			
TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"			
TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.			
TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)			
TIEMPO 25 min			





ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011228859	MIKE SEBASTIAN HERNANDEZ			Asistio
1013139511	SERGIO ARMANDO GARCIA			Asistio
N37664240031	ROBERT LEANDRO GONZALEZ			Asistio
1141340550	NICOLAS ROJAS			Asistio
1023398302	SHARIT VALENTINA BURGOS			Asistio
1025549143	BRAHAN ALEXANDER FLOREZ			Asistio
1025549810	MARIANA GARZON			Asistio
1025549976	VERONICA ROJAS			No asistio
1022397862	HANNA VALENTINA SEGURA			Asistio
1025551185	SOFIA ISABELLA VARGAS			Asistio
1028665768	ADRIANA LUCIA BERTEL			No asistio
1128226240	MIGUEL FABRIZIO ORTIZ			Asistio
1011223279	DAVID FELIPE ROMERO			Asistio
1014250819	ANA SOFIA BENAVIDES			Asistio
1013136170	MARIA ALEJANDRA CARDENAS			Asistio
1141325646	NICOL XIOMARA HURTADO			Asistio
1141335064	ESTEFFANY MARIANA SALCEDO			Asistio
1013136615	JUAN DAVID SILVA			Asistio
N37664613145	BRIANA CAMILA VECCHIO			No asistio
1025549102	JUAN JOSE MORALES			Asistio
1011209039	JUAN SEBASTIAN RIOS			Asistio
1011213069	ANA SOFIA TORRES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011228859	MIKE SEBASTIAN HERNANDEZ			No asistio
1013139511	SERGIO ARMANDO GARCIA			No asistio
N37664240031	ROBERT LEANDRO GONZALEZ			No asistio
1141340550	NICOLAS ROJAS			No asistio
1023398302	SHARIT VALENTINA BURGOS			No asistio
1025549143	BRAHAN ALEXANDER FLOREZ			No asistio
1025549810	MARIANA GARZON			No asistio
1025549976	VERONICA ROJAS			No asistio
1022397862	HANNA VALENTINA SEGURA			No asistio
1025551185	SOFIA ISABELLA VARGAS			No asistio
1028665768	ADRIANA LUCIA BERTEL			No asistio
1128226240	MIGUEL FABRIZIO ORTIZ			No asistio
1011223279	DAVID FELIPE ROMERO			No asistio
1014250819	ANA SOFIA BENAVIDES			No asistio
1013136170	MARIA ALEJANDRA CARDENAS			No asistio
1141325646	NICOL XIOMARA HURTADO			No asistio
1141335064	ESTEFFANY MARIANA SALCEDO			No asistio
1013136615	JUAN DAVID SILVA			No asistio
N37664613145	BRIANA CAMILA VECCHIO			No asistio
1025549102	JUAN JOSE MORALES			No asistio
1011209039	JUAN SEBASTIAN RIOS			No asistio
1011213069	ANA SOFIA TORRES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
<b>COGNITIVA :</b> Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
<b>LUDICA :</b> Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
<b>TEMA :</b> Acondicionamiento fisico general			
<b>SUBTEMAS :</b> Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
<b>IMPLEMENTACION :</b> conos y platillos, aros, balones			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011228859	MIKE SEBASTIAN HERNANDEZ			No asistio
1013139511	SERGIO ARMANDO GARCIA			No asistio
N37664240031	ROBERT LEANDRO GONZALEZ			No asistio
1141340550	NICOLAS ROJAS			No asistio
1023398302	SHARIT VALENTINA BURGOS			No asistio
1025549143	BRAHAN ALEXANDER FLOREZ			No asistio
1025549810	MARIANA GARZON			No asistio
1025549976	VERONICA ROJAS			No asistio
1022397862	HANNA VALENTINA SEGURA			No asistio
1025551185	SOFIA ISABELLA VARGAS			No asistio
1028665768	ADRIANA LUCIA BERTEL			No asistio
1128226240	MIGUEL FABRIZIO ORTIZ			No asistio
1011223279	DAVID FELIPE ROMERO			No asistio
1014250819	ANA SOFIA BENAVIDES			No asistio
1013136170	MARIA ALEJANDRA CARDENAS			No asistio
1141325646	NICOL XIOMARA HURTADO			No asistio
1141335064	ESTEFFANY MARIANA SALCEDO			No asistio
1013136615	JUAN DAVID SILVA			No asistio
N37664613145	BRIANA CAMILA VECCHIO			No asistio
1025549102	JUAN JOSE MORALES			No asistio
1011209039	JUAN SEBASTIAN RIOS			No asistio
1011213069	ANA SOFIA TORRES			No asistio



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "			
TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"			
TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.			
TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)			
TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011228859	MIKE SEBASTIAN HERNANDEZ			Asistio
1013139511	SERGIO ARMANDO GARCIA			Asistio
N37664240031	ROBERT LEANDRO GONZALEZ			Asistio
1141340550	NICOLAS ROJAS			Asistio
1023398302	SHARIT VALENTINA BURGOS			Asistio
1025549143	BRAHAN ALEXANDER FLOREZ			Asistio
1025549810	MARIANA GARZON			Asistio
1025549976	VERONICA ROJAS			Asistio
1022397862	HANNA VALENTINA SEGURA			Asistio
1025551185	SOFIA ISABELLA VARGAS			Asistio
1028665768	ADRIANA LUCIA BERTEL			Asistio
1128226240	MIGUEL FABRIZIO ORTIZ			Asistio
1011223279	DAVID FELIPE ROMERO			Asistio
1014250819	ANA SOFIA BENAVIDES			Asistio
1013136170	MARIA ALEJANDRA CARDENAS			Asistio
1141325646	NICOL XIOMARA HURTADO			Asistio
1141335064	ESTEFFANY MARIANA SALCEDO			Asistio
1013136615	JUAN DAVID SILVA			Asistio
N37664613145	BRIANA CAMILA VECCHIO			Asistio
1025549102	JUAN JOSE MORALES			Asistio
1011209039	JUAN SEBASTIAN RIOS			Asistio
1011213069	ANA SOFIA TORRES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
<b>MOTRÍZ :</b> Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.
<b>COGNITIVA :</b> Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.
<b>PSICOSOCIAL :</b> Interpreta la importancia del derecho a la recreacion y el deporte a partir del juego, para ser solidario en los diferentes contextos de desarrollo: familiar, social y educativo.
<b>LUDICA :</b> Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.
<b>TEMA :</b> Coordinacion general
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinacion Dinamica General, y Coordinacion Dinamica Estatica
<b>IMPLEMENTACION :</b> conos, platillos, cancha y balon
FASES
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min"realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES 55 min  TIEMPO Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES 15 min  TIEMPO Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES 25 min  TIEMPO 25 min



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Interpreta la importancia del derecho a la recreacion y el deporte a partir del juego, para ser solidario en los diferentes contextos de desarrollo: familiar, social y educativo.			
COGNITIVA : Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.			
PSICOSOCIAL : Coordinacion general			
LUDICA : Coordinacion Dinamica General, y Coordinacion Dinamica Estatica			
TEMA : conos, platillos, cancha y balon			
SUBTEMAS : "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "			
IMPLEMENTACION : 25 min			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a portería con pie derecho y el izquierdo"			
TIEMPO 55 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.			
TIEMPO 15 min			
RETO : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercico: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)			
TIEMPO 25 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercico: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)			
TIEMPO 25 min			



## Jornada escolar complementaria

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2026-03-04	Miercoles, 10:00:00,12:00:00	Presencial	12		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-06	Viernes, 10:00:00,12:00:00	Presencial	12		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-11	Miercoles, 10:00:00,12:00:00	Presencial	12		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-13	Viernes, 10:00:00,12:00:00	Presencial	12		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-18	Miercoles, 10:00:00,12:00:00	Presencial	12		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-20	Viernes, 10:00:00,12:00:00	Presencial	12		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-25	Miercoles, 10:00:00,12:00:00	Presencial	12		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-27	Viernes, 10:00:00,12:00:00	Presencial	12		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.			
LUDICA : Analiza diversas situaciones de juego en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros.			
TEMA : Coordinacion dinamica superior			
SUBTEMAS : coordinacion dinamica extremidades superiores (visomanual)			
IMPLEMENTACION : balones de baloncesto, un aro o cesta,			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial:Respeto: abarca a uno mismo, al propio cuerpo, a los demás (adversarios), a las reglas del juego (fair play) y al medio la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para la siguiente rutina de ejercicios realizaremos 3 series de 5 minutos Ubicamos 4 peloticas demarcando un cuadrado 2 o 3 metros y con la pelotica que nos sobra (1pelotica) golpearemos con la 1.palma de las manos en movimientos hacia arriba y sin salirnos de nuestro cuadro imaginario, si se cae la pelotica de debemos empezar de nuevo. 2.ahora con una sola mano 3 series de 5 minutos y despues con la otra mano 3. ahora golpeamos la pelotica y damos una vuelta en el mismo sitio y preferiblemente que no se caiga al suelo ninguno de los dos, no se te olvide contar la mayoria de repeticiones.  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Ubicaremos la caneca o cesta a una distancia de 2 o 3 metros lejos de nosotros, nos colocamos en cuatro apoyos y con una mano lanzaremos nuestras peloticas a la cesta (5 pelotas) puedes competir con tu compañero el que mas combierta gana y el otro paga penitencia.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1123812044	MARIA JOSE CHAVES			Asistio
N37684719495	KLEIRIMAR VALERIA FIGUEROA			Asistio
1013146503	ANDRES FELIPE FIGUEROA			Asistio
1027295138	JOHAN STIVEN GARCIA			Asistio
1076511054	JHOAN STITH ROJAS			Asistio
4196464	ANGEL ABRAHAM ANDARA			Asistio
1011212782	ANDRES FELIPE CORREA			Asistio
5140900	ANDRES MANUEL LIZCANO			Asistio
1030627609	CRISTIAN FELIPE QUINTERO			Asistio
N37664798182	EDUARLIS MARLEY QUINTERO			Asistio
1013135426	KAREN SOFIA TORRES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.			
LUDICA : Analiza diversas situaciones de juego en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros.			
TEMA : Coordinacion dinamica superior			
SUBTEMAS : coordinacion dinamica extremidades superiores (visomanual)			
IMPLEMENTACION : balones de baloncesto, un aro o cesta,			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial:Respeto: abarca a uno mismo, al propio cuerpo, a los demás (adversarios), a las reglas del juego (fair play) y al medio la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para la siguiente rutina de ejercicios realizaremos 3 series de 5 minutos Ubicamos 4 peloticas demarcando un cuadrado 2 o 3 metros y con la pelotica que nos sobra (1pelotica) golpearemos con la 1.palma de las manos en movimientos hacia arriba y sin salirnos de nuestro cuadro imaginario, si se cae la pelotica de debemos empezar de nuevo. 2.ahora con una sola mano 3 series de 5 minutos y despues con la otra mano 3. ahora golpeamos la pelotica y damos una vuelta en el mismo sitio y preferiblemente que no se caiga al suelo ninguno de los dos, no se te olvide contar la mayoria de repeticiones.  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Ubicaremos la caneca o cesta a una distancia de 2 o 3 metros lejos de nosotros, nos colocamos en cuatro apoyos y con una mano lanzaremos nuestras peloticas a la cesta (5 pelotas) puedes competir con tu compañero el que mas combierta gana y el otro paga penitencia.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1123812044	MARIA JOSE CHAVES			No asistio
N37684719495	KLEIRIMAR VALERIA FIGUEROA			No asistio
1013146503	ANDRES FELIPE FIGUEROA			No asistio
1027295138	JOHAN STIVEN GARCIA			No asistio
1076511054	JHOAN STITH ROJAS			No asistio
4196464	ANGEL ABRAHAM ANDARA			No asistio
1011212782	ANDRES FELIPE CORREA			No asistio
5140900	ANDRES MANUEL LIZCANO			No asistio
1030627609	CRISTIAN FELIPE QUINTERO			No asistio
N37664798182	EDUARLIS MARLEY QUINTERO			No asistio
1013135426	KAREN SOFIA TORRES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
<b>COGNITIVA :</b> Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
<b>LUDICA :</b> Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
<b>TEMA :</b> Acondicionamiento fisico general			
<b>SUBTEMAS :</b> Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
<b>IMPLEMENTACION :</b> conos y platillos, aros, balones			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			





ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1123812044	MARIA JOSE CHAVES			Asistio
N37684719495	KLEIRIMAR VALERIA FIGUEROA			Asistio
1013146503	ANDRES FELIPE FIGUEROA			Asistio
1027295138	JOHAN STIVEN GARCIA			Asistio
1076511054	JHOAN STITH ROJAS			Asistio
4196464	ANGEL ABRAHAM ANDARA			Asistio
1011212782	ANDRES FELIPE CORREA			Asistio
5140900	ANDRES MANUEL LIZCANO			Asistio
1030627609	CRISTIAN FELIPE QUINTERO			Asistio
N37664798182	EDUARLIS MARLEY QUINTERO			No asistio
1013135426	KAREN SOFIA TORRES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "			
TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"			
TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.			
TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)			
TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA  
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1123812044	MARIA JOSE CHAVES			Asistio
N37684719495	KLEIRIMAR VALERIA FIGUEROA			Asistio
1013146503	ANDRES FELIPE FIGUEROA			Asistio
1027295138	JOHAN STIVEN GARCIA			Asistio
1076511054	JHOAN STITH ROJAS			Asistio
4196464	ANGEL ABRAHAM ANDARA			Asistio
1011212782	ANDRES FELIPE CORREA			Asistio
5140900	ANDRES MANUEL LIZCANO			No asistio
1030627609	CRISTIAN FELIPE QUINTERO			No asistio
N37664798182	EDUARLIS MARLEY QUINTERO			No asistio
1013135426	KAREN SOFIA TORRES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "			
TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"			
TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.			
TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)			
TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1123812044	MARIA JOSE CHAVES			Asistio
N37684719495	KLEIRIMAR VALERIA FIGUEROA			Asistio
1013146503	ANDRES FELIPE FIGUEROA			Asistio
1027295138	JOHAN STIVEN GARCIA			Asistio
1076511054	JHOAN STITH ROJAS			Asistio
4196464	ANGEL ABRAHAM ANDARA			Asistio
1011212782	ANDRES FELIPE CORREA			Asistio
5140900	ANDRES MANUEL LIZCANO			Asistio
1030627609	CRISTIAN FELIPE QUINTERO			Asistio
1013135426	KAREN SOFIA TORRES			Asistio
1025555330	ASHELY TAHELA ALVAREZ			Asistio
1013274993	MIGUEL ANGEL ALVAREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			





ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1123812044	MARIA JOSE CHAVES			Asistio
N37684719495	KLEIRIMAR VALERIA FIGUEROA			Asistio
1013146503	ANDRES FELIPE FIGUEROA			Asistio
1027295138	JOHAN STIVEN GARCIA			Asistio
1076511054	JHOAN STITH ROJAS			Asistio
4196464	ANGEL ABRAHAM ANDARA			Asistio
1011212782	ANDRES FELIPE CORREA			Asistio
5140900	ANDRES MANUEL LIZCANO			Asistio
1030627609	CRISTIAN FELIPE QUINTERO			Asistio
1013135426	KAREN SOFIA TORRES			Asistio
1025555330	ASHELY TAHELA ALVAREZ			Asistio
1013274993	MIGUEL ANGEL ALVAREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Interpreta la importancia del derecho a la recreacion y el deporte a partir del juego, para ser solidario en los diferentes contextos de desarrollo: familiar, social y educativo.			
LUDICA : Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.			
TEMA : Coordinacion general			
SUBTEMAS : Coordinacion Dinamica General, y Coordinacion Dinamica Estatica			
IMPLEMENTACION : conos, platillos, cancha y balon			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Interpreta la importancia del derecho a la recreacion y el deporte a partir del juego, para ser solidario en los diferentes contextos de desarrollo: familiar, social y educativo.			
COGNITIVA : Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.			
PSICOSOCIAL : Coordinacion general			
LUDICA : Coordinacion Dinamica General, y Coordinacion Dinamica Estatica			
TEMA : conos, platillos, cancha y balon			
SUBTEMAS : "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "			
IMPLEMENTACION : 25 min			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa: 1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"			
TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa: 1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"			
TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.			
TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)			
TIEMPO 25 min			



## Jornada escolar complementaria

Fecha	Horario	Editar	# estudiantes	Pdf	Registro Asistencia	Comentarios	Aprobación acompañamiento
2026-03-04	Miercoles, 12:00:00,14:00:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-06	Viernes, 12:00:00,14:00:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-11	Miercoles, 12:00:00,14:00:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		EDISSON MANRIQUE No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-13	Viernes, 12:00:00,14:00:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-18	Miercoles, 12:00:00,14:00:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-20	Viernes, 12:00:00,14:00:00	Presencial	21		Asistencia Registrada -		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-25	Miercoles, 12:00:00,14:00:00	Presencial	21		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales
2026-03-27	Viernes, 12:00:00,14:00:00	Presencial	21		No ha pasado Fecha Sesión		No existen acompañamientos No existen acompañamientos psicosociales

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.			
LUDICA : Analiza diversas situaciones de juego en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros.			
TEMA : Coordinacion dinamica superior			
SUBTEMAS : coordinacion dinamica extremidades superiores (visomanual)			
IMPLEMENTACION : balones de baloncesto, un aro o cesta,			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial:Respeto: abarca a uno mismo, al propio cuerpo, a los demás (adversarios), a las reglas del juego (fair play) y al medio la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para la siguiente rutina de ejercicios realizaremos 3 series de 5 minutos Ubicamos 4 peloticas demarcando un cuadrado 2 o 3 metros y con la pelotica que nos sobra (1pelotica) golpearemos con la 1.palma de las manos en movimientos hacia arriba y sin salirnos de nuestro cuadro imaginario, si se cae la pelotica de debemos empezar de nuevo. 2.ahora con una sola mano 3 series de 5 minutos y despues con la otra mano 3. ahora golpeamos la pelotica y damos una vuelta en el mismo sitio y preferiblemente que no se caiga al suelo ninguno de los dos, no se te olvide contar la mayoria de repeticiones.  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Ubicaremos la caneca o cesta a una distancia de 2 o 3 metros lejos de nosotros, nos colocamos en cuatro apoyos y con una mano lanzaremos nuestras peloticas a la cesta (5 pelotas) puedes competir con tu compañero el que mas combierta gana y el otro paga penitencia.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			





ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1096241184	JULIAN ALEJANDRO BARAHONA			Asistio
1070977538	ANDREA DIAZ			Asistio
1013139482	TANIA SOFIA GUERRERO			Asistio
1016602881	ALISON SARAY LOPEZ			Asistio
1028725288	ANGEL SANTIAGO MURCIA			Asistio
1014597322	DANIEL ESTEBAN QUEVEDO			Asistio
1031167727	SARA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1064609780	ISABELLA MARIA SEPULVEDA			Asistio
1025555330	ASHELY TAHELA ALVAREZ			Asistio
1021687309	DANNA CAMILA DELGADO			Asistio
1013145922	ANDRES MATIAS DIAZ			Asistio
1025554857	DAYANA VALENTINA FLOREZ			Asistio
1127613092	BERNARDO MIGUEL OSPINO			Asistio
1025556602	JULIAN STEVEN VALLEJO			Asistio
1141344463	NICOLAS MUÑOZ			Asistio
1023403323	ALISON ANDREA PUENTES			Asistio
1012463609	DANNA SOPHIE SANTANDER			Asistio
1013143381	SANTIAGO RAMIREZ			Asistio
1025553168	DEINER DAMIAN SIADO			Asistio
1030648577	DANIEL ALEJANDRO TIQUE			Asistio
1025552213	FRANCY JULIETH CASALLAS			Asistio
1025551736	LAURA SOFIA CASTELLANOS			Asistio
1025072288	DANNA MICHEL RIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los dezplamientos básicos, y trabajos coordinativos generales con implementos			
COGNITIVA : Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
PSICOSOCIAL : Identifica habilidades sociales y relaciones interpersonales satisfactorias con base en la amistad y el respeto por la diversidad, diferencia y la dignidad humana.			
LUDICA : Analiza diversas situaciones de juego en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros.			
TEMA : Coordinacion dinamica superior			
SUBTEMAS : coordinacion dinamica extremidades superiores (visomanual)			
IMPLEMENTACION : balones de baloncesto, un aro o cesta,			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial:Respeto: abarca a uno mismo, al propio cuerpo, a los demás (adversarios), a las reglas del juego (fair play) y al medio la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Para la siguiente rutina de ejercicios realizaremos 3 series de 5 minutos Ubicamos 4 peloticas demarcando un cuadrado 2 o 3 metros y con la pelotica que nos sobra (1pelotica) golpearemos con la 1.palma de las manos en movimientos hacia arriba y sin salirnos de nuestro cuadro imaginario, si se cae la pelotica de debemos empezar de nuevo. 2.ahora con una sola mano 3 series de 5 minutos y despues con la otra mano 3. ahora golpeamos la pelotica y damos una vuelta en el mismo sitio y preferiblemente que no se caiga al suelo ninguno de los dos, no se te olvide contar la mayoria de repeticiones.  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Ubicaremos la caneca o cesta a una distancia de 2 o 3 metros lejos de nosotros, nos colocamos en cuatro apoyos y con una mano lanzaremos nuestras peloticas a la cesta (5 pelotas) puedes competir con tu compañero el que mas combierta gana y el otro paga penitencia.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1096241184	JULIAN ALEJANDRO BARAHONA			No asistio
1070977538	ANDREA DIAZ			No asistio
1013139482	TANIA SOFIA GUERRERO			No asistio
1016602881	ALISON SARAY LOPEZ			No asistio
1028725288	ANGEL SANTIAGO MURCIA			No asistio
1014597322	DANIEL ESTEBAN QUEVEDO			No asistio
1031167727	SARA SOFIA RODRIGUEZ			No asistio
1064609780	ISABELLA MARIA SEPULVEDA			No asistio
1025555330	ASHELY TAHELA ALVAREZ			No asistio
1021687309	DANNA CAMILA DELGADO			No asistio
1013145922	ANDRES MATIAS DIAZ			No asistio
1025554857	DAYANA VALENTINA FLOREZ			No asistio
1127613092	BERNARDO MIGUEL OSPINO			No asistio
1025556602	JULIAN STEVEN VALLEJO			No asistio
1141344463	NICOLAS MUÑOZ			No asistio
1023403323	ALISON ANDREA PUENTES			No asistio
1012463609	DANNA SOPHIE SANTANDER			No asistio
1013143381	SANTIAGO RAMIREZ			No asistio
1025553168	DEINER DAMIAN SIADO			No asistio
1030648577	DANIEL ALEJANDRO TIQUE			No asistio
1025552213	FRANCY JULIETH CASALLAS			No asistio
1025551736	LAURA SOFIA CASTELLANOS			No asistio
1025072288	DANNA MICHEL RIOS			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1096241184	JULIAN ALEJANDRO BARAHONA			No asistio
1070977538	ANDREA DIAZ			Asistio
1013139482	TANIA SOFIA GUERRERO			Asistio
1016602881	ALISON SARAY LOPEZ			Asistio
1028725288	ANGEL SANTIAGO MURCIA			Asistio
1014597322	DANIEL ESTEBAN QUEVEDO			Asistio
1031167727	SARA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1064609780	ISABELLA MARIA SEPULVEDA			Asistio
1025555330	ASHELY TAHELA ALVAREZ			Asistio
1021687309	DANNA CAMILA DELGADO			Asistio
1013145922	ANDRES MATIAS DIAZ			Asistio
1025554857	DAYANA VALENTINA FLOREZ			Asistio
1127613092	BERNARDO MIGUEL OSPINO			Asistio
1025556602	JULIAN STEVEN VALLEJO			Asistio
1141344463	NICOLAS MUÑOZ			Asistio
1023403323	ALISON ANDREA PUENTES			Asistio
1012463609	DANNA SOPHIE SANTANDER			Asistio
1013143381	SANTIAGO RAMIREZ			Asistio
1025553168	DEINER DAMIAN SIADO			No asistio
1030648577	DANIEL ALEJANDRO TIQUE			Asistio
1025552213	FRANCY JULIETH CASALLAS			Asistio
1025551736	LAURA SOFIA CASTELLANOS			Asistio
1025072288	DANNA MICHEL RIOS			Asistio



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 4	9. N° de Semana: 2	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1096241184	JULIAN ALEJANDRO BARAHONA			Asistio
1070977538	ANDREA DIAZ			Asistio
1013139482	TANIA SOFIA GUERRERO			Asistio
1016602881	ALISON SARAY LOPEZ			Asistio
1028725288	ANGEL SANTIAGO MURCIA			Asistio
1014597322	DANIEL ESTEBAN QUEVEDO			Asistio
1031167727	SARA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1064609780	ISABELLA MARIA SEPULVEDA			No asistio
1021687309	DANNA CAMILA DELGADO			Asistio
1013145922	ANDRES MATIAS DIAZ			Asistio
1025554857	DAYANA VALENTINA FLOREZ			Asistio
1127613092	BERNARDO MIGUEL OSPINO			Asistio
1025556602	JULIAN STEVEN VALLEJO			Asistio
1141344463	NICOLAS MUÑOZ			Asistio
1023403323	ALISON ANDREA PUENTES			No asistio
1012463609	DANNA SOPHIE SANTANDER			Asistio
1013143381	SANTIAGO RAMIREZ			Asistio
1025553168	DEINER DAMIAN SIADO			Asistio
1030648577	DANIEL ALEJANDRO TIQUE			Asistio
1025552213	FRANCY JULIETH CASALLAS			Asistio
1025551736	LAURA SOFIA CASTELLANOS			Asistio
1025072288	DANNA MICHEL RIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
<b>COGNITIVA :</b> Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
<b>LUDICA :</b> Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
<b>TEMA :</b> Acondicionamiento fisico general			
<b>SUBTEMAS :</b> Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
<b>IMPLEMENTACION :</b> conos y platillos, aros, balones			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 5	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1096241184	JULIAN ALEJANDRO BARAHONA			Asistio
1070977538	ANDREA DIAZ			Asistio
1013139482	TANIA SOFIA GUERRERO			Asistio
1016602881	ALISON SARAY LOPEZ			Asistio
1028725288	ANGEL SANTIAGO MURCIA			Asistio
1014597322	DANIEL ESTEBAN QUEVEDO			Asistio
1031167727	SARA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1064609780	ISABELLA MARIA SEPULVEDA			Asistio
1021687309	DANNA CAMILA DELGADO			Asistio
1013145922	ANDRES MATIAS DIAZ			Asistio
1025554857	DAYANA VALENTINA FLOREZ			Asistio
1025556602	JULIAN STEVEN VALLEJO			Asistio
1141344463	NICOLAS MUÑOZ			Asistio
1023403323	ALISON ANDREA PUENTES			Asistio
1012463609	DANNA SOPHIE SANTANDER			Asistio
1013143381	SANTIAGO RAMIREZ			Asistio
1025553168	DEINER DAMIAN SIADO			Asistio
1030648577	DANIEL ALEJANDRO TIQUE			Asistio
1025552213	FRANCY JULIETH CASALLAS			Asistio
1025551736	LAURA SOFIA CASTELLANOS			Asistio
1025072288	DANNA MICHEL RIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realiza de manera fluida y con destreza los movimientos básicos, y coordinativos (GENERAL) combinados y con implementos			
COGNITIVA : Identifica cambios en su cuerpo, haciendo uso de esos para lograr objetivos y sacar provecho durante las actividades			
PSICOSOCIAL : Identifica sus emociones negativas durante la clase (temor, rabia, entre otras).Resilencia			
LUDICA : Propone actividades lúdicas en pro de amenizar la clase y de fomentar la participacion de sus compañeros			
TEMA : Acondicionamiento fisico general			
SUBTEMAS : Ajuste postural, lateralidad y Desplazamientos con balón			
IMPLEMENTACION : conos y platillos, aros, balones			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "			
TIEMPO 25 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"			
TIEMPO 55 min			
RETO : ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.			
TIEMPO 15 min			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)			
TIEMPO 25 min			





ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. CARLOS ARANGO VELEZ			Nombre Instructor: BILLY ELVIS PEREZ BARRERA	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Kennedy	
3. Hora:	Viernes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 6	9. N° de Semana: 3	
4. Grupo:	BALONCESTO 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1096241184	JULIAN ALEJANDRO BARAHONA			Asistio
1070977538	ANDREA DIAZ			Asistio
1013139482	TANIA SOFIA GUERRERO			Asistio
1016602881	ALISON SARAY LOPEZ			Asistio
1028725288	ANGEL SANTIAGO MURCIA			Asistio
1014597322	DANIEL ESTEBAN QUEVEDO			Asistio
1031167727	SARA SOFIA RODRIGUEZ			Asistio
1064609780	ISABELLA MARIA SEPULVEDA			Asistio
1021687309	DANNA CAMILA DELGADO			Asistio
1013145922	ANDRES MATIAS DIAZ			Asistio
1025554857	DAYANA VALENTINA FLOREZ			Asistio
1025556602	JULIAN STEVEN VALLEJO			Asistio
1141344463	NICOLAS MUÑOZ			Asistio
1023403323	ALISON ANDREA PUENTES			Asistio
1012463609	DANNA SOPHIE SANTANDER			Asistio
1013143381	SANTIAGO RAMIREZ			Asistio
1025553168	DEINER DAMIAN SIADO			Asistio
1030648577	DANIEL ALEJANDRO TIQUE			Asistio
1025552213	FRANCY JULIETH CASALLAS			Asistio
1025551736	LAURA SOFIA CASTELLANOS			Asistio
1025072288	DANNA MICHEL RIOS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.			
<b>COGNITIVA :</b> Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Interpreta la importancia del derecho a la recreacion y el deporte a partir del juego, para ser solidario en los diferentes contextos de desarrollo: familiar, social y educativo.			
<b>LUDICA :</b> Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.			
<b>TEMA :</b> Coordinacion general			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinacion Dinamica General, y Coordinacion Dinamica Estatica			
<b>IMPLEMENTACION :</b> conos, platillos, cancha y balon			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			



PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CARLOS ARANGO VELEZ (IED) (CARLOS ARANGO VELEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	BILLY ELVIS PEREZ BARRERA
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	BALONCESTO	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
<b>MOTRÍZ :</b> Vivencia múltiple formas de ejecución de movimientos utilizando los diferentes segmentos corporales a nivel global y segmentario.			
<b>COGNITIVA :</b> Evalua sus conocimientos sobre la relación de la actividad física y el beneficio cognitivo con la practica a largo plazo.			
<b>PSICOSOCIAL :</b> Interpreta la importancia del derecho a la recreacion y el deporte a partir del juego, para ser solidario en los diferentes contextos de desarrollo: familiar, social y educativo.			
<b>LUDICA :</b> Analizo diversas situaciones de juego y doy respuesta a ellas.			
<b>TEMA :</b> Coordinacion general			
<b>SUBTEMAS :</b> Coordinacion Dinamica General, y Coordinacion Dinamica Estatica			
<b>IMPLEMENTACION :</b> conos, platillos, cancha y balon			
FASES			
<b>FASE INICIAL :</b> ACTIVIDADES "Actividad psicosocial: la igualdad, inclusion y diferencia en el ambito deportivo con actividades especificas establecidas y guiadas por el formador, JUEGO POR GRUPOS CADA VEZ QUE EL FORMADOR LO INDIQUE: grupos de 2,3,4,5,6,7,8,9 logrando la participacion de todos los estudiantes Actividad 1. Movilidad articular. (Cada ejercicio se realizará 40 segundos) 1.Cabeza (adelante atrás, derecha eh izquierda girando 180°) 2. Brazos (círculos al frente atrás, uno al frente uno atrás). 3. Cintura (rotación por derecha y tambien a la izquierda). 4.Tijeras (pierna derecha al frente con mano izquierda. hacia el frente luego cambia mano derecha al frente y pierna izquierda al frente de manera continua y repetitiva) Realizaremos ejercicos de elevacion corporal como: trote, elevacion de rodillas, taloneo, caballitos, desplazamientos en zig zag , puntas hacia atras, "  TIEMPO 25 min			
<b>FASE CENTRAL :</b> ACTIVIDADES "realizaremos una lleva asosiativa:1,2,3,4,5 Cada actividad se deberá realizar 5 veces ida y vuelta con 30 segundos descanso Actividad 1. Se ubicara 5 conos en fila cada una a una distancia de 2 pasos comenzara realizando desplazamientos en zigzag, (Los desplazamientos en zigzag deberán ser trotando). Reliazaremos 2 variantes A. El deportista ahora se desplazara con el pie derecho llevando balon B. El deportista ahora se desplazara con el pie izquierdo llevando balon C. mismo desplazamiento y pateo a porteria con pie derecho y el izquierdo"  TIEMPO 55 min			
<b>RETO :</b> ACTIVIDADES Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda.  TIEMPO 15 min			
<b>FASE FINAL :</b> ACTIVIDADES Partido 5v5 4v4 en espacio reducido Un minuto cada ejercicio: 1.ejercicio de respiracion (inhalar y exhlar vuelta a la calma. la retroalimentación de los ejercicios. 2 ejercicio elongación muscular Para pierna totalmente estiradas y tocan la punta de los pies 3 ejercicio talone atras 4 ejercicio Brazos al frente con manos entrecruzadas. 5 ejercicio Brazos: (brazo derecho estirado al frente,con el brazo izquierdo sostendran desde el antebrazo el brazo y lo llevaran hacia el pecho sujetándolo y despues con el otro 6 ejecicio Cabeza: ( sostendra la cabeza a la derecha y luego a la izquierda, luego arriba y despues abajo)  TIEMPO 25 min			

