



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

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 dezpلامientos 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 | | | |
| 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: | 2026-03-17 | 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 | | | |
| 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: | 2026-03-03 | 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 | | | |
| 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: | 2026-03-17 | 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 | ESTEFFFANY 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 | | | |
| 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"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" | | | |
| FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 55 min TIEMPO Relevos al cono por equipos la velocidad prime en este juego llevando la pelota, realiza ejercicos el equipo que pierda. | | | |
| RETO : 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) | | | |
| FASE FINAL : 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 | | | |

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 | | | |
| 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,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 | | | |

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 | | | |
| 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,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 | | | |
| 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 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 | | | |

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 | | | |
| 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 | | | |

