



**IDRD**



# OBLIGACIÓN 5

## EVIDENCIA 1



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                   |                       |                       |                          |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR) |                       | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | VICTOR HUGO MURILLO VERA |
| 3. FECHA:                                                         | 2026-05-25            | 4. HORA:              | Lunes,10:00:00,12:00:00  |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                | SEMILLEROS GIMNASIA   | 6. N° DE SESIÓN:      | 2                        |
| 7. ESCENARIO:                                                     | Institución Educativa | 8. N° DE SEMANA:      | 2                        |

**ETAPA :**  
ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL

**PERÍODO :**  
PERIODO PREPARATORIO

**MICROCICLO :**  
INTRODUCTORIO

**MESOCICLOS :**  
INTRODUCTORIO

**OBJETIVO GENERAL :**  
Preparacion fisica y tecnica general

**VOLUMEN TOTAL :**  
80 minutos 85 repeticiones

**OBSERVACIÓN :**  
Se esta iniciando el proceso de semilleros en donde los deportistas estan teniendo su priomer acercamiento al deporte de manera competitiva y no recreativa, se esta en la elaboracion del plan de entrenamiento para la coherencia de cada uno de los entrenamientos de los estudiantes.

FASE INICIAL

| MEDIOS                      | MÉTODOS                                                                                                                       | DOSIFICACIÓN               |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| colchonetas                 | Movilidad articular                                                                                                           | tiempos<br>10              |
| lugar despejado colchonetas | activacion cardio vascular                                                                                                    | tiempos<br>10              |
| peso corporal               | activacion fisica general - abdominales en canoas - superman -paradas de manos - salto a altura -flexo<br>extensiones de codo | repeticiones<br>2<br>10-20 |

VALOR VOLUMEN:

50 minutos

FASE CENTRAL

| MEDIOS                                | MÉTODOS                                                         | DOSIFICACIÓN  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------|
| colchonetas y peso corporal circuitos | parada de manos contra pared                                    | tiempos<br>10 |
| colchonetas y peso corporal circuitos | rollos adelante y atras                                         | tiempos<br>10 |
| colchonetas y peso corporal circuitos | invertida en tres apoyos con altura swgun nivel                 | tiempos<br>10 |
| colchonetas y peso corporal circuitos | arco a pegar pecho a la pared - parada de manos a caer acostado | tiempos<br>10 |

VALOR VOLUMEN:

circuito de dos series por cada ejercicio en circuito de 10 min por ejercicio 85 repeticiones

FASE FINAL

| MEDIOS      | MÉTODOS                    | DOSIFICACIÓN  |
|-------------|----------------------------|---------------|
| colchonetas | preparacion para split     | tiempos<br>10 |
| colchonetas | preparacion para spagat    | tiempos<br>10 |
| colchonetas | flexibilidad tren superior | tiempos<br>10 |

VALOR VOLUMEN:

30 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                  |                           |                                          |                                             |            |
|------------------|---------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|
| 1. SANTA ANA SUR |                           |                                          | Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA |            |
| 2. Fecha:        | 2026-05-25                | 5. Centro de Interes SEMILLEROS GIMNASIA | 8. Localidad: San Cristóbal                 |            |
| 3. Hora:         | Lunes,10:00:00,12:00:00   | 6. N° de Sesion: 2                       | 9. N° de Semana: 2                          |            |
| 4. Grupo:        | SEMILLEROS GIMNASIA 5     |                                          | 10. Edades:                                 |            |
| TI               | NOMBRE                    |                                          |                                             | ASISTENCIA |
| 1073181074       | EIDER MATHIAS SARMIENTO   |                                          |                                             | Asistio    |
| 1206223842       | LUCIANA MEJIA             |                                          |                                             | Asistio    |
| N37666978153     | FLAVIA NORLIANNYS INFANTE |                                          |                                             | Asistio    |
| N37666976453     | KENIA ALESSANDRA BARRIOS  |                                          |                                             | Asistio    |
| 1023042884       | ALIS DABEIBA ROJAS        |                                          |                                             | Asistio    |
| 1016746040       | ASHLY SARAY TOVAR         |                                          |                                             | No asistio |

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                                                                   |                       |                       |                          |
|-------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|
| 1. IED: COLEGIO TECNICO JOSE FELIX RESTREPO (IED) (SANTA ANA SUR) |                       | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | VICTOR HUGO MURILLO VERA |
| 3. FECHA:                                                         | 2026-05-11            | 4. HORA:              | Lunes,10:00:00,12:00:00  |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                | SEMILLEROS GIMNASIA   | 6. N° DE SESIÓN:      | 1                        |
| 7. ESCENARIO:                                                     | Institución Educativa | 8. N° DE SEMANA:      | 1                        |

**ETAPA :**  
ETAPA DE PREPARACIÓN GENERAL

**PERÍODO :**  
PERIODO PREPARATORIO

**MICROCICLO :**  
INTRODUCTORIO

**MESOCICLOS :**  
INTRODUCTORIO

**OBJETIVO GENERAL :**  
Preparacion fisica y tecnica general

**VOLUMEN TOTAL :**  
80 minutos 85 repeticiones

**OBSERVACIÓN :**  
Se esta iniciando el proceso de semilleros en donde los deportistas estan teniendo su priomer acercamiento al deporte de manera competitiva y no recreativa, se esta en la elaboracion del plan de entrenamiento para la coherencia de cada uno de los entrenamientos de los estudiantes.

FASE INICIAL

| MEDIOS          | MÉTODOS                                                                                                                       | DOSIFICACIÓN               |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| colchonetas     | movilidad articular                                                                                                           | tiempos<br>10              |
| lugar despejado | activacion cardio vascular                                                                                                    | tiempos<br>10              |
| peso corporal   | activacion fisica general - abdominales en canoas - superman -paradas de manos - salto a altura -flexo<br>extensiones de codo | repeticiones<br>2<br>10-20 |

VALOR VOLUMEN:

. 50 minutos

FASE CENTRAL

| MEDIOS                                | MÉTODOS                                                           | DOSIFICACIÓN  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------|
| colchonetas y peso corporal circuitos | - parada de manos contra pared                                    | tiempos<br>10 |
| colchonetas y peso corporal circuitos | - rollos adelante y atras                                         | tiempos<br>10 |
| colchonetas y peso corporal circuitos | - invertida en tres apoyos con altura swgun nivel                 | tiempos<br>10 |
| colchonetas y peso corporal circuitos | - arco a pegar pecho a la pared - parada de manos a caer acostado | tiempos<br>10 |

VALOR VOLUMEN:

circuito de dos series por cada ejercicio en circuito de 10 min por ejercicio 85 repeticiones

FASE FINAL

| MEDIOS      | MÉTODOS                    | DOSIFICACIÓN  |
|-------------|----------------------------|---------------|
| colchonetas | preparacion para split     | tiempos<br>10 |
| colchoneta  | preparacion para spagat    | tiempos<br>10 |
| colchonetas | flexibilidad tren superior | tiempos<br>10 |

VALOR VOLUMEN:

30 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

|                  |                           |                                          |                                             |            |
|------------------|---------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|------------|
| 1. SANTA ANA SUR |                           |                                          | Nombre Instructor: VICTOR HUGO MURILLO VERA |            |
| 2. Fecha:        | 2026-05-11                | 5. Centro de Interes SEMILLEROS GIMNASIA | 8. Localidad: San Cristóbal                 |            |
| 3. Hora:         | Lunes,10:00:00,12:00:00   | 6. N° de Sesion: 1                       | 9. N° de Semana: 1                          |            |
| 4. Grupo:        | SEMILLEROS GIMNASIA 5     |                                          | 10. Edades:                                 |            |
| TI               | NOMBRE                    |                                          |                                             | ASISTENCIA |
| 1073181074       | EIDER MATHIAS SARMIENTO   |                                          |                                             | Asistio    |
| 1206223842       | LUCIANA MEJIA             |                                          |                                             | Asistio    |
| N37666978153     | FLAVIA NORLIANNYS INFANTE |                                          |                                             | Asistio    |
| N37666976453     | KENIA ALESSANDRA BARRIOS  |                                          |                                             | Asistio    |
| 1023042884       | ALIS DABEIBA ROJAS        |                                          |                                             | Asistio    |
| 1016746040       | ASHLY SARAY TOVAR         |                                          |                                             | No asistio |



**IDRD**



# OBLIGACIÓN 5

## EVIDENCIA 2



JORNADA  
ESCOLAR  
COMPLEMENTARIA  
**IDRD**

**EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS**  
**GESTOR IED ROSSEMBERG JIMENEZ**

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| <b>Nombre del evento:</b>       | SEMILLEROS MAYO             |
| <b>Fecha y hora del evento:</b> | MAYO                        |
| <b>Parque y/o escenario:</b>    | COLEGIO JOSE FELIX RESTREPO |

**ACTIVIDADES:** para el presente informe en el mes de mayo se realizo el proceso e inicio del semillero de gimnasia el cual permite el desarrollo y la aplicacion de metodos para la detencion de talentos en los cuales se inician con un grupo de 6 estudiantes en la institucion del colegio jose felix restrepo sede B los dias lunes de 10:00- 12:00 del medio día. se empieza el desarrollo y la ejecucion con los estudiantes que hacen parte del proceso de detencion de talentos.

**GRUPO 5: MAYO 11, 25**

