ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACION 1

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2025-07-31	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar diversos patrones motrices relacionados con mi desplazamiento y ubicación espacio - temporal y coordinación dinámica general.

COGNITIVA :
Identificar a través del cuerpo, formas de comunicación verbales y no verbales, usando la imaginación

PSICOSOCIAL :
Fomentar em niñas niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Participar en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés de fútbol.

TEMA :
Control borde interno

SUBTEMAS :
Control con derecha y izquierda

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular (rotación de hombro con brazos en posición atómica, rotación de hombro con brazos extendidos hacia los lados, circonducción de hombro, flexión y extensión de codo con los brazos hacia el frente y llevando las manos al pecho, flexión y extensión de cadera en tres sentidos, hacia el frente a un lado y hacia atrás, con una leve elevación de pierna se realiza flexión y extensión de rodilla, dorsiflexión, plantiflexion y circonducción de tobillo Actividades: Se dibuja en el piso 4 islas de un 1 metro y medio cada una, cerca las unas de las otras, las nombras cada una como tú deseas ej. “La Isla de los monos, las islas de los feos” busca nombres que diviertan, el animador les pide a los participantes que se dividan en grupo similares en cada isla, luego comienza a contarles una historia de cómo de repente en la isla de los monos un volcán hizo erupción y para salvarse todos los monos deben irse a otra isla, los participantes deben saltar a las otras islas y salvarse, así sucesivamente hasta que quede una sola isla, los que se caigan de las islas pagan penitencia

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Esta fase se enfocara en ejercicios de control coordinación y desplazamientos, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, para el primer (1) ejercicio los escolares ubicaran 2 conos separados a una distancia determinada y realizara un recorrido de ida y vuelta mientras golpea una pelota con el empeine y alternando las dos piernas, para el segundo (2) ejercicio el escolar ubicara 4 conos en forma diagonal y realizara recorridos en zigzag mientras golpea la pelota con el pie, (3) finalmente el escolar formara un cuadro con conos y realizara movimientos en forma diagonal y en línea recta mientras golpea la pelota con el pie y alterna las dos piernas Paredes consecutivas entre varios jugadores Una vez llegado a la última pared realizar una conducción tras la cual se dará un pase largo para que sea otro compañero el que lo controle y comience juego recreativo

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Remante uno vs uno

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, ACTIVIDADES: . Realizaremos retro alimentación tema las emociones estaciones sensoriales cinco v cajas de o objetos de texturas y olores suaves Con los ojos vendados tocar uy oler durante 15 s aplicando respiración nasal lenta Luego describir en grupo como cambio el nivel de rechazo

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2025-07-30	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar diversos patrones motrices relacionados con mi desplazamiento y ubicación espacio - temporal y coordinación dinámica general

COGNITIVA :
Identificar a través del cuerpo, formas de comunicación verbales y no verbales, usando la imaginación.

PSICOSOCIAL :
Fomentar em niñas niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Participar en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés de fútbol.

TEMA :
Control borde interno

SUBTEMAS :
Control con derecha y izquierda

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular (rotación de hombro con brazos en posición atómica, rotación de hombro con brazos extendidos hacia los lados, circonducción de hombro, flexión y extensión de codo con los brazos hacia el frente y llevando las manos al pecho, flexión y extensión de cadera en tres sentidos, hacia el frente a un lado y hacia atrás, con una leve elevación de pierna se realiza flexión y extensión de rodilla, dorsiflexión, plantiflexion y circonducción de tobillo Actividades: Se dibuja en el piso 4 islas de un 1 metro y medio cada una, cerca las unas de las otras, las nombras cada una como tú deseas ej. “La Isla de los monos, las islas de los feos” busca nombres que diviertan, el animador les pide a los participantes que se dividan en grupo similares en cada isla, luego comienza a contarles una historia de cómo de repente en la isla de los monos un volcán hizo erupción y para salvarse todos los monos deben irse a otra isla, los participantes deben saltar a las otras islas y salvarse, así sucesivamente hasta que quede una sola isla, los que se caigan de las islas pagan penitencia

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Esta fase se enfocara en ejercicios de control coordinación y desplazamientos, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, para el primer (1) ejercicio los escolares ubicaran 2 conos separados a una distancia determinada y realizara un recorrido de ida y vuelta mientras golpea una pelota con el empeine y alternando las dos piernas, para el segundo (2) ejercicio el escolar ubicara 4 conos en forma diagonal y realizara recorridos en zigzag mientras golpea la pelota con el pie, (3) finalmente el escolar formara un cuadro con conos y realizara movimientos en forma diagonal y en línea recta mientras golpea la pelota con el pie y alterna las dos piernas Paredes consecutivas entre varios jugadores Una vez llegado a la última pared realizar una conducción tras la cual se dará un

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Remante uno vs uno

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, ACTIVIDADES: . Realizaremos retro alimentación tema las emociones estaciones sensoriales cinco v cajas de o objetos de texturas y olores suaves Con los ojos vendados tocar uy oler durante 15 s aplicando respiración nasal lenta Luego describir en grupo como cambio el nivel de rechazo

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2025-07-30	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar diversos patrones motrices relacionados con mi desplazamiento y ubicación espacio - temporal y coordinación dinámica general.

COGNITIVA :
Identificar a través del cuerpo, formas de comunicación verbales y no verbales, usando la imaginación.

PSICOSOCIAL :
Fomentar em niñas niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Participar en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés de fútbol.

TEMA :
Control borde interno

SUBTEMAS :
Control con derecha y izquierda

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular (rotación de hombro con brazos en posición atómica, rotación de hombro con brazos extendidos hacia los lados, circonducción de hombro, flexión y extensión de codo con los brazos hacia el frente y llevando las manos al pecho, flexión y extensión de cadera en tres sentidos, hacia el frente a un lado y hacia atrás, con una leve elevación de pierna se realiza flexión y extensión de rodilla, dorsiflexión, plantiflexion y circonducción de tobillo Actividades: Se dibuja en el piso 4 islas de un 1 metro y medio cada una, cerca las unas de las otras, las nombras cada una como tú deseas ej. “La Isla de los monos, las islas de los feos” busca nombres que diviertan, el animador les pide a los participantes que se dividan en grupo similares en cada isla, luego comienza a contarles una historia de cómo de repente en la isla de los monos un volcán hizo erupción y para salvarse todos los monos deben irse a otra isla, los participantes deben saltar a las otras islas y salvarse, así sucesivamente hasta que quede una sola isla, los que se caigan de las islas pagan penitencia

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Esta fase se enfocara en ejercicios de control coordinación y desplazamientos, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, para el primer (1) ejercicio los escolares ubicaran 2 conos separados a una distancia determinada y realizara un recorrido de ida y vuelta mientras golpea una pelota con el empeine y alternando las dos piernas, para el segundo (2) ejercicio el escolar ubicara 4 conos en forma diagonal y realizara recorridos en zigzag mientras golpea la pelota con el pie, (3) finalmente el escolar formara un cuadro con conos y realizara movimientos en forma diagonal y en línea recta mientras golpea la pelota con el pie y alterna las dos piernas Paredes consecutivas entre varios jugadores Una vez llegado a la última pared realizar una conducción tras la cual se dará un pase largo para que sea otro compañero el que lo controle y comience juego recreativo

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Remante uno vs uno

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, ACTIVIDADES: . Realizaremos retro alimentación tema las emociones estaciones sensoriales cinco v cajas de o objetos de texturas y olores suaves Con los ojos vendados tocar uy oler durante 15 s aplicando respiración nasal lenta Luego describir en grupo como cambio el nivel de rechazo

TIEMPO

30

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2025-07-31	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar diversos patrones motrices relacionados con mi desplazamiento y ubicación espacio - temporal y coordinación dinámica general.

COGNITIVA :
Identificar a través del cuerpo, formas de comunicación verbales y no verbales, usando la imaginación.

PSICOSOCIAL :
Fomentar em niñas niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Participar en las actividades recreativas individuales y colectivos propuestos en el centro de interés de fútbol.

TEMA :
Control borde interno

SUBTEMAS :
Control con derecha y izquierda

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular (rotación de hombro con brazos en posición atómica, rotación de hombro con brazos extendidos hacia los lados, circonducción de hombro, flexión y extensión de codo con los brazos hacia el frente y llevando las manos al pecho, flexión y extensión de cadera en tres sentidos, hacia el frente a un lado y hacia atrás, con una leve elevación de pierna se realiza flexión y extensión de rodilla, dorsiflexión, plantiflexion y circonducción de tobillo Actividades: Se dibuja en el piso 4 islas de un 1 metro y medio cada una, cerca las unas de las otras, las nombras cada una como tú deseas ej. “La Isla de los monos, las islas de los feos” busca nombres que diviertan, el animador les pide a los participantes que se dividan en grupo similares en cada isla, luego comienza a contarles una historia de cómo de repente en la isla de los monos un volcán hizo erupción y para salvarse todos los monos deben irse a otra isla, los participantes deben saltar a las otras islas y salvarse, así sucesivamente hasta que quede una sola isla, los que se caigan de las islas pagan penitencia

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Esta fase se enfocara en ejercicios de control coordinación y desplazamientos, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, para el primer (1) ejercicio los escolares ubicaran 2 conos separados a una distancia determinada y realizara un recorrido de ida y vuelta mientras golpea una pelota con el empeine y alternando las dos piernas, para el segundo (2) ejercicio el escolar ubicara 4 conos en forma diagonal y realizara recorridos en zigzag mientras golpea la pelota con el pie, (3) finalmente el escolar formara un cuadro con conos y realizara movimientos en forma diagonal y en línea recta mientras golpea la pelota con el pie y alterna las dos piernas Paredes consecutivas entre varios jugadores Una vez llegado a la última pared realizar una conducción tras la cual se dará un pase largo para que sea otro compañero el que lo controle y comience juego recreativo

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Remante uno vs uno

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, ACTIVIDADES: . Realizaremos retro alimentación tema las emociones estaciones sensoriales cinco v cajas de o objetos de texturas y olores suaves Con los ojos vendados tocar uy oler durante 15 s aplicando respiración nasal lenta Luego describir en grupo como cambio el nivel de rechazo

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO LUIS ANGEL ARANGO (IED) (LUIS ANGEL ARANGO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2025-07-17	4. HORA:	Jueves,08:00:00,10:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo

COGNITIVA :
Solucionar las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Examinar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

TEMA :
Festivales IED Luis Ángel Arango Sede B

SUBTEMAS :
Festivales IED Luis Ángel Arango Sede B

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Fomentar la participación, el trabajo en equipo y los valores del juego limpio a través de la realización de un festival escolar deportivo que integre a los estudiantes en actividades físicas, recreativas y deportivas Objetivos Específicos: 1. Promover la actividad física como medio para mejorar la salud y el bienestar de los estudiantes. 2. Fortalecer valores como el respeto, la cooperación, la tolerancia y la disciplina a través de la práctica deportiva. 3. Descubrir y potenciar habilidades motrices y deportivas en los niños y jóvenes de la institución. 4. Generar espacios de participación equitativa e inclusiva en las diferentes actividades programadas.

TIEMPO
10

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad inicial. Cada jugador tendrá un número asignado Cuando el entrenador diga un número el jugador de cada equipo que tenga ese número se dirigirá al balón para tirar a portería

TIEMPO
10

RETO :
ACTIVIDADES
se realizara la hidratación en intercambio de cada estación

TIEMPO
5

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar

TIEMPO
10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. LUIS ANGEL ARANGO			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-07-17	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Jueves,08:00:00,10:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 5		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025077451	MARTIN nan AMAYA	Asistio
1016109075	KEVIN nan ANGEL	Asistio
1235043826	ELIF SOFIA AVENDAÑO	Asistio
1011244764	DARLETH SALOME AVENDAÑO	Asistio
1020003792	JUAN DIEGO BERNAL	Asistio
1016103502	ANA SALOME BUITRAGO	Asistio
1020003863	MANUEL JULIAN CAVIEDES	Asistio
1028407623	SARA GABRIELA CHACON	Asistio
1016104587	HECTOR ELIAS DAVILA	Asistio
1020004778	JOSEP JOAD DÍAZ	Asistio
1220222260	DIEGO ALEJANDRO ESPITIA	Asistio
1016103012	EMILY GABRIELA GARAY	Asistio
1232599888	SANTIAGO ALEJANDRO GIL	Asistio