PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-21	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
DESARROLLA LA TÉCNICA DE CARRERA DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES.

SUBTEMAS :
EXPLORA Y DESCUBRO LA TÉCNICA DE CARRERA DE MI CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES Y FRECUENCIAS.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Aplico la técnica de zancada a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 2. Aplico la técnica de braceo a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 3. Aplico la técnica oculo-manual a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 4. Aplico la técnica oculopedal a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
30 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012924288	SHARID JULIETH HOYA	Asistio
1140933595	VIOLETA TAKUMY LEGUIZAMON	No asistio
1140933559	DARIANNA ISABELLA MENESES	Asistio
1023037442	FANNY VALERIA MONTILLA	Asistio
1140934021	DANNA LUCIA NARANJO	Asistio
1023039453	SALOME NOPAN	No asistio
6391679	SOFIA YURIANNIS OCHOA	Asistio
1023040544	MAILY SAMARA ORTEGA	Asistio
1140934269	VALERY SOFIA PARDO	Asistio
1022445941	SARA GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1011249895	JOSE EMANUEL SANABRIA	Asistio
1023038911	JEIMER ARIANER SUAREZ	Asistio
1011246089	JUAN MANUEL YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-06	4. HORA:	Martes,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EXPLORA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL CUERPO A TRAVES DE JUEGOS Y CARRERAS.

SUBTEMAS :
EXPERIMENTA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LAS CONDUCTAS MOTRICES DE BASES DEL CUERPO.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico diferentes movimientos caminando, trotando y corriendo a distintos ritmos. 2. Reconozco movimientos en diferentes direcciones a través de actividades de carrera. 3. Realizo diferentes juegos que me permitan saltar diferentes obstáculos y superar diferentes retos físicos.q

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
30 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140934516	SANTIAGO AVILES	Asistio
1031184772	KAELYN VALERIA BERMUDEZ	No asistio
1013694961	SAMUEL ANTONIO CHAPARRO	Asistio
1140934489	MARIANA ISABEL GARCIA	Asistio
1140934801	ALAN SANTIAGO GONZÁLEZ	Asistio
1023983427	SARA ISABELL HERNANDEZ	No asistio
1023041226	NIKOL SOFIA JIMENEZ	Asistio
1140934502	IAN SANTIAGO LETRADO	Asistio
1140935489	SAMARA LOZANO	Asistio
1140934813	ERICK MATEO NARANJO	Asistio
1105335491	EVELYN SALOME OBREGON	Asistio
1201277136	SEBASTIAN OROZCO	Asistio
1023041747	ANTHONY JOEL RIOS	No asistio
7708287	JOSNEIBER OMAR ROBLES	Asistio
1011254492	DILAN RUIDIAZ	Asistio
1031185079	SALOME VILLA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-08	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
REALIZA LOS TEST FISICOS Y TECNICOS PARA DETERMINAR LAS CONDICIONES FISICAS Y COORDINATIVAS DESPUES DEL RECESO ESCOLAR.

SUBTEMAS :
REALIZA LOS TEST FÍSICOS Y TÉCNICOS CON EL FIN DE DETERMINAR SUS CONDICIONES FÍSICAS Y COORDINATIVAS DESPUÉS DE SU RECESO ESCOLAR.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. 2. Aplico los test físicos de la manera indicada 3. Analizo los resultados de los test físicos 4. Identifico los aspectos físicos a mejorar con el fin de hacer seguimiento en el próximo test.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-08	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140934516	SANTIAGO AVILES	Asistio
1031184772	KAELYN VALERIA BERMUDEZ	Asistio
1013694961	SAMUEL ANTONIO CHAPARRO	No asistio
1140934489	MARIANA ISABEL GARCIA	Asistio
1140934801	ALAN SANTIAGO GONZÁLEZ	Asistio
1023983427	SARA ISABELL HERNANDEZ	Asistio
1023041226	NIKOL SOFIA JIMENEZ	Asistio
1140934502	IAN SANTIAGO LETRADO	No asistio
1140935489	SAMARA LOZANO	Asistio
1140934813	ERICK MATEO NARANJO	Asistio
1105335491	EVELYN SALOME OBREGON	Asistio
1201277136	SEBASTIAN OROZCO	Asistio
1023041747	ANTHONY JOEL RIOS	Asistio
7708287	JOSNEIBER OMAR ROBLES	Asistio
1011254492	DILAN RUIDIAZ	Asistio
1031185079	SALOME VILLA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-13	4. HORA:	Martes,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
IDENTIFICA LAS CAPACIDADES CONDICIONALES CON EL MOVIMIENTO DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS PREDEPORTIVOS.

SUBTEMAS :
EXPLORA LA FRECUENCIA RÁPIDA DE MOVIMIENTO DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS PRE-DEPORTIVOS.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico diferentes frecuencias en distintos movimientos del cuerpo. 2. Exploro con la técnica adecuada los saltos bipodales, unipodales, en cunclillas, entre otros obstáculos que refuercen la agilidad y la capacidad motora y de coordinación del cuerpo. 3. Desarrollo por medio de diferentes juegos predeportivos las capacidades de fuerza, flexibililidad, velocidad y resitencia.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140934516	SANTIAGO AVILES	Asistio
1031184772	KAELYN VALERIA BERMUDEZ	No asistio
1013694961	SAMUEL ANTONIO CHAPARRO	Asistio
1140934489	MARIANA ISABEL GARCIA	Asistio
1140934801	ALAN SANTIAGO GONZÁLEZ	Asistio
1023983427	SARA ISABELL HERNANDEZ	Asistio
1023041226	NIKOL SOFIA JIMENEZ	No asistio
1140934502	IAN SANTIAGO LETRADO	Asistio
1140935489	SAMARA LOZANO	Asistio
1140934813	ERICK MATEO NARANJO	Asistio
1105335491	EVELYN SALOME OBREGON	Asistio
1201277136	SEBASTIAN OROZCO	Asistio
1023041747	ANTHONY JOEL RIOS	No asistio
7708287	JOSNEIBER OMAR ROBLES	Asistio
1011254492	DILAN RUIDIAZ	Asistio
1031185079	SALOME VILLA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-15	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
REALIZA Y MEJORAR LA ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD CONFRONTADA CON EL TEST DE WELLS O A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR.

SUBTEMAS :
REALIZA Y DESCUBRO LA FLEXIBILIDAD DE MI PROPIO CUERPO POTENCIÁNDOLO A SU MAYOR CAPACIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Realizo con la técnica correspondiente los estiramientos estáticos en donde se incluyan estiramientos activos, pasivos e isométricos. 2. Realizo con la técnica correspondiente los estiramientos dinámicos en donde se incluyan saltos y balanceos. 3. Realizo con la técnica correspondiente los estiramiento sostenidos.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-15	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140934516	SANTIAGO AVILES	Asistio
1031184772	KAELYN VALERIA BERMUDEZ	No asistio
1013694961	SAMUEL ANTONIO CHAPARRO	Asistio
1140934489	MARIANA ISABEL GARCIA	No asistio
1140934801	ALAN SANTIAGO GONZÁLEZ	Asistio
1023983427	SARA ISABELL HERNANDEZ	Asistio
1023041226	NIKOL SOFIA JIMENEZ	Asistio
1140934502	IAN SANTIAGO LETRADO	Asistio
1140935489	SAMARA LOZANO	Asistio
1140934813	ERICK MATEO NARANJO	No asistio
1105335491	EVELYN SALOME OBREGON	Asistio
1201277136	SEBASTIAN OROZCO	Asistio
1023041747	ANTHONY JOEL RIOS	Asistio
7708287	JOSNEIBER OMAR ROBLES	Asistio
1011254492	DILAN RUIDIAZ	Asistio
1031185079	SALOME VILLA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-20	4. HORA:	Martes,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
DESARROLLA LA TÉCNICA DE CARRERA DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES.

SUBTEMAS :
EXPLORA Y DESCUBRO LA TÉCNICA DE CARRERA DE MI CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES Y FRECUENCIAS.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Aplico la técnica de zancada a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 2. Aplico la técnica de braceo a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 3. Aplico la técnica oculo-manual a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 4. Aplico la técnica oculopedal a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
30 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140934516	SANTIAGO AVILES	Asistio
1031184772	KAELYN VALERIA BERMUDEZ	No asistio
1013694961	SAMUEL ANTONIO CHAPARRO	Asistio
1140934489	MARIANA ISABEL GARCIA	No asistio
1140934801	ALAN SANTIAGO GONZÁLEZ	Asistio
1023983427	SARA ISABELL HERNANDEZ	Asistio
1023041226	NIKOL SOFIA JIMENEZ	Asistio
1140934502	IAN SANTIAGO LETRADO	Asistio
1140935489	SAMARA LOZANO	No asistio
1140934813	ERICK MATEO NARANJO	Asistio
1105335491	EVELYN SALOME OBREGON	Asistio
1201277136	SEBASTIAN OROZCO	Asistio
1023041747	ANTHONY JOEL RIOS	Asistio
7708287	JOSNEIBER OMAR ROBLES	Asistio
1011254492	DILAN RUIDIAZ	Asistio
1031185079	SALOME VILLA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-22	4. HORA:	Jueves,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EXPLORA Y EJECUTAR LOS GOLPES AL BALON CON LA TÉNICA Y COORDINACIÓN CORRECTA.

SUBTEMAS :
EXPLORA LOS GOLPES AL BALÓN ENTRE LAS EXTREMIDADES INFERIORES-EXTERIORES Y DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillo

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Exploro diferentes juegos para identificar el pateo con borde interno 2. Exploro diferentes juegos para identificar el pateo con borde externo 3. Exploro diferentes juegos para identificar el pateo con empeine 4. Exploro diferentes juegos para identificar el control con planta de pie

TIEMPO
50 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento

TIEMPO
40 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-22	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140934516	SANTIAGO AVILES	Asistio
1031184772	KAELYN VALERIA BERMUDEZ	No asistio
1013694961	SAMUEL ANTONIO CHAPARRO	Asistio
1140934489	MARIANA ISABEL GARCIA	Asistio
1140934801	ALAN SANTIAGO GONZÁLEZ	Asistio
1023983427	SARA ISABELL HERNANDEZ	Asistio
1023041226	NIKOL SOFIA JIMENEZ	Asistio
1140934502	IAN SANTIAGO LETRADO	Asistio
1140935489	SAMARA LOZANO	No asistio
1140934813	ERICK MATEO NARANJO	Asistio
1105335491	EVELYN SALOME OBREGON	Asistio
1201277136	SEBASTIAN OROZCO	Asistio
1023041747	ANTHONY JOEL RIOS	No asistio
7708287	JOSNEIBER OMAR ROBLES	Asistio
1011254492	DILAN RUIDIAZ	Asistio
1031185079	SALOME VILLA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-06	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EXPLORA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL CUERPO A TRAVES DE JUEGOS Y CARRERAS.

SUBTEMAS :
EXPERIMENTA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LAS CONDUCTAS MOTRICES DE BASES DEL CUERPO.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico diferentes movimientos caminando, trotando y corriendo a distintos ritmos. 2. Reconozco movimientos en diferentes direcciones a través de actividades de carrera. 3. Realizo diferentes juegos que me permitan saltar diferentes obstáculos y superar diferentes retos físicos.q

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
30 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220224160	ISABELLA JINETE	Asistio
1084463724	MARIA JOSE MARTINEZ	No asistio
1233908131	SHORAYMA STHER MENDOZA	Asistio
1140930997	LUIS SANTIAGO MORENO	Asistio
1023411047	MATHIAS OLMOS	Asistio
1023037173	VALENTINA QUIJANO	Asistio
1140932708	EVAN MATHIAS ROA	Asistio
1023040052	SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1222218061	ERIC MATIAS RUIZ	Asistio
1016742976	JUAN DAVID SANTANA	No asistio
1011246088	JUAN DAVID YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-08	4. HORA:	Jueves,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
REALIZA LOS TEST FISICOS Y TECNICOS PARA DETERMINAR LAS CONDICIONES FISICAS Y COORDINATIVAS DESPUES DEL RECESO ESCOLAR.

SUBTEMAS :
REALIZA LOS TEST FÍSICOS Y TÉCNICOS CON EL FIN DE DETERMINAR SUS CONDICIONES FÍSICAS Y COORDINATIVAS DESPUÉS DE SU RECESO ESCOLAR.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. 2. Aplico los test físicos de la manera indicada 3. Analizo los resultados de los test físicos 4. Identifico los aspectos físicos a mejorar con el fin de hacer seguimiento en el próximo test.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-08	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220224160	ISABELLA JINETE	Asistio
1084463724	MARIA JOSE MARTINEZ	Asistio
1233908131	SHORAYMA STHER MENDOZA	Asistio
1140930997	LUIS SANTIAGO MORENO	No asistio
1023411047	MATHIAS OLMOS	Asistio
1023037173	VALENTINA QUIJANO	No asistio
1140932708	EVAN MATHIAS ROA	Asistio
1023040052	SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1222218061	ERIC MATIAS RUIZ	Asistio
1016742976	JUAN DAVID SANTANA	Asistio
1011246088	JUAN DAVID YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-13	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
IDENTIFICA LAS CAPACIDADES CONDICIONALES CON EL MOVIMIENTO DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS PREDEPORTIVOS.

SUBTEMAS :
EXPLORA LA FRECUENCIA RÁPIDA DE MOVIMIENTO DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS PRE-DEPORTIVOS.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico diferentes frecuencias en distintos movimientos del cuerpo. 2. Exploro con la técnica adecuada los saltos bipodales, unipodales, en cunclillas, entre otros obstáculos que refuercen la agilidad y la capacidad motora y de coordinación del cuerpo. 3. Desarrollo por medio de diferentes juegos predeportivos las capacidades de fuerza, flexibililidad, velocidad y resitencia.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220224160	ISABELLA JINETE	Asistio
1084463724	MARIA JOSE MARTINEZ	Asistio
1233908131	SHORAYMA STHER MENDOZA	Asistio
1140930997	LUIS SANTIAGO MORENO	Asistio
1023411047	MATHIAS OLMOS	Asistio
1023037173	VALENTINA QUIJANO	No asistio
1140932708	EVAN MATHIAS ROA	Asistio
1023040052	SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1222218061	ERIC MATIAS RUIZ	Asistio
1016742976	JUAN DAVID SANTANA	Asistio
1011246088	JUAN DAVID YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-15	4. HORA:	Jueves,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
REALIZA Y MEJORAR LA ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD CONFRONTADA CON EL TEST DE WELLS O A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR.

SUBTEMAS :
REALIZA Y DESCUBRO LA FLEXIBILIDAD DE MI PROPIO CUERPO POTENCIÁNDOLO A SU MAYOR CAPACIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Realizo con la técnica correspondiente los estiramientos estáticos en donde se incluyan estiramientos activos, pasivos e isométricos. 2. Realizo con la técnica correspondiente los estiramientos dinámicos en donde se incluyan saltos y balanceos. 3. Realizo con la técnica correspondiente los estiramiento sostenidos.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-15	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Jueves,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220224160	ISABELLA JINETE	Asistio
1084463724	MARIA JOSE MARTINEZ	No asistio
1233908131	SHORAYMA STHER MENDOZA	Asistio
1140930997	LUIS SANTIAGO MORENO	Asistio
1023411047	MATHIAS OLMOS	Asistio
1023037173	VALENTINA QUIJANO	Asistio
1140932708	EVAN MATHIAS ROA	No asistio
1023040052	SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1222218061	ERIC MATIAS RUIZ	Asistio
1016742976	JUAN DAVID SANTANA	Asistio
1011246088	JUAN DAVID YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-20	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
DESARROLLA LA TÉCNICA DE CARRERA DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES.

SUBTEMAS :
EXPLORA Y DESCUBRO LA TÉCNICA DE CARRERA DE MI CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES Y FRECUENCIAS.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Aplico la técnica de zancada a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 2. Aplico la técnica de braceo a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 3. Aplico la técnica oculo-manual a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 4. Aplico la técnica oculopedal a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
30 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220224160	ISABELLA JINETE	Asistio
1084463724	MARIA JOSE MARTINEZ	No asistio
1233908131	SHORAYMA STHER MENDOZA	Asistio
1140930997	LUIS SANTIAGO MORENO	Asistio
1023411047	MATHIAS OLMOS	Asistio
1023037173	VALENTINA QUIJANO	Asistio
1140932708	EVAN MATHIAS ROA	Asistio
1023040052	SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1222218061	ERIC MATIAS RUIZ	Asistio
1016742976	JUAN DAVID SANTANA	No asistio
1011246088	JUAN DAVID YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-27	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física.

COGNITIVA :
Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Reconocer a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés.

TEMA :
RECONOCE LAS CAPACIDADES FÍSICAS, CONDICIONALES Y FUNDAMENTOS TÉCNICOS INDIVIDUALES, PROPIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA.

SUBTEMAS :
Combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Exploro y analizo las combinaciones físicas de fuerza y velocidad 2. Identifico diferentes superficies de contacto en el pie 3. Identifico al juego como una forma lúdica de aprender, de socializar y divertirme con mis compañeros 4. Exploro el juego como forma lúdica de aprender, socializar y divertirme con los demás compañeros del centro de interés

TIEMPO
50 Minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 Minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-27	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1220224160	ISABELLA JINETE	No asistio
1084463724	MARIA JOSE MARTINEZ	Asistio
1233908131	SHORAYMA STHER MENDOZA	Asistio
1140930997	LUIS SANTIAGO MORENO	Asistio
1023411047	MATHIAS OLMOS	Asistio
1023037173	VALENTINA QUIJANO	No asistio
1140932708	EVAN MATHIAS ROA	Asistio
1023040052	SALOME RODRIGUEZ	Asistio
1222218061	ERIC MATIAS RUIZ	Asistio
1016742976	JUAN DAVID SANTANA	No asistio
1011246088	JUAN DAVID YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-07	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EXPLORA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL CUERPO A TRAVES DE JUEGOS Y CARRERAS.

SUBTEMAS :
EXPERIMENTA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LAS CONDUCTAS MOTRICES DE BASES DEL CUERPO.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico diferentes movimientos caminando, trotando y corriendo a distintos ritmos. 2. Reconozco movimientos en diferentes direcciones a través de actividades de carrera. 3. Realizo diferentes juegos que me permitan saltar diferentes obstáculos y superar diferentes retos físicos.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
30 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028728984	ISABELLA BORRERO	Asistio
1042273672	SAMUEL ANDRES CONTRERAS	Asistio
1023983432	DANIEL ESTEBAN DIAZ	No asistio
1206224544	DILAN ANDRES GARCIA	Asistio
1023042830	JANA VALENTINA GONZALEZ	Asistio
1034311412	EITHAN SAMUEL GONZALEZ	Asistio
1011255349	EMILY SOFIA LESMES	Asistio
1023042403	EIMMY SALOME MANDON	Asistio
1023042944	IHAN MENDOZA	Asistio
1023042683	DULCE MARIA MORENO	No asistio
1023041993	VALERY SAMANTHA SARMIENTO	Asistio
1023041958	DANNA LUCIA TORRES	Asistio
1016746381	JUAN MARTIN VELOZA	Asistio
1140934927	SHARON JULIANA YATE	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-09	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
REALIZA LOS TEST FISICOS Y TECNICOS PARA DETERMINAR LAS CONDICIONES FISICAS Y COORDINATIVAS DESPUES DEL RECESO ESCOLAR.

SUBTEMAS :
REALIZA LOS TEST FÍSICOS Y TÉCNICOS CON EL FIN DE DETERMINAR SUS CONDICIONES FÍSICAS Y COORDINATIVAS DESPUÉS DE SU RECESO ESCOLAR.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. 2. Aplico los test físicos de la manera indicada 3. Analizo los resultados de los test físicos 4. Identifico los aspectos físicos a mejorar con el fin de hacer seguimiento en el próximo test.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-09	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,08:15:00,10:15:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028728984	ISABELLA BORRERO	Asistio
1042273672	SAMUEL ANDRES CONTRERAS	Asistio
1023983432	DANIEL ESTEBAN DIAZ	Asistio
1206224544	DILAN ANDRES GARCIA	Asistio
1023042830	JANA VALENTINA GONZALEZ	No asistio
1034311412	EITHAN SAMUEL GONZALEZ	Asistio
1011255349	EMILY SOFIA LESMES	Asistio
1023042403	EIMMY SALOME MANDON	Asistio
1023042944	IHAN MENDOZA	Asistio
1023042683	DULCE MARIA MORENO	Asistio
1023041993	VALERY SAMANTHA SARMIENTO	Asistio
1023041958	DANNA LUCIA TORRES	No asistio
1016746381	JUAN MARTIN VELOZA	Asistio
1140934927	SHARON JULIANA YATE	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-14	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
IDENTIFICA LAS CAPACIDADES CONDICIONALES CON EL MOVIMIENTO DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS PREDEPORTIVOS.

SUBTEMAS :
EXPLORA LA FRECUENCIA RÁPIDA DE MOVIMIENTO DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS PRE-DEPORTIVOS.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico diferentes frecuencias en distintos movimientos del cuerpo. 2. Exploro con la técnica adecuada los saltos bipodales, unipodales, en cunclillas, entre otros obstáculos que refuercen la agilidad y la capacidad motora y de coordinación del cuerpo. 3. Desarrollo por medio de diferentes juegos predeportivos las capacidades de fuerza, flexibililidad, velocidad y resitencia.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028728984	ISABELLA BORRERO	No asistio
1042273672	SAMUEL ANDRES CONTRERAS	No asistio
1023983432	DANIEL ESTEBAN DIAZ	Asistio
1206224544	DILAN ANDRES GARCIA	Asistio
1023042830	JANA VALENTINA GONZALEZ	Asistio
1034311412	EITHAN SAMUEL GONZALEZ	Asistio
1011255349	EMILY SOFIA LESMES	Asistio
1023042403	EIMMY SALOME MANDON	No asistio
1023042944	IHAN MENDOZA	Asistio
1023042683	DULCE MARIA MORENO	Asistio
1023041993	VALERY SAMANTHA SARMIENTO	Asistio
1023041958	DANNA LUCIA TORRES	Asistio
1016746381	JUAN MARTIN VELOZA	No asistio
1140934927	SHARON JULIANA YATE	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-16	4. HORA:	Viernes,08:15:00,10:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
REALIZA Y MEJORAR LA ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD CONFRONTADA CON EL TEST DE WELLS O A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR.

SUBTEMAS :
REALIZA Y DESCUBRO LA FLEXIBILIDAD DE MI PROPIO CUERPO POTENCIÁNDOLO A SU MAYOR CAPACIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Realizo con la técnica correspondiente los estiramientos estáticos en donde se incluyan estiramientos activos, pasivos e isométricos. 2. Realizo con la técnica correspondiente los estiramientos dinámicos en donde se incluyan saltos y balanceos. 3. Realizo con la técnica correspondiente los estiramiento sostenidos.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,08:15:00,10:15:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028728984	ISABELLA BORRERO	Asistio
1042273672	SAMUEL ANDRES CONTRERAS	No asistio
1023983432	DANIEL ESTEBAN DIAZ	Asistio
1206224544	DILAN ANDRES GARCIA	Asistio
1023042830	JANA VALENTINA GONZALEZ	Asistio
1034311412	EITHAN SAMUEL GONZALEZ	Asistio
1011255349	EMILY SOFIA LESMES	Asistio
1023042403	EIMMY SALOME MANDON	Asistio
1023042944	IHAN MENDOZA	Asistio
1023042683	DULCE MARIA MORENO	Asistio
1023041993	VALERY SAMANTHA SARMIENTO	Asistio
1023041958	DANNA LUCIA TORRES	Asistio
1016746381	JUAN MARTIN VELOZA	Asistio
1140934927	SHARON JULIANA YATE	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-21	4. HORA:	Miercoles,07:30:00,09:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
DESARROLLA LA TÉCNICA DE CARRERA DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES.

SUBTEMAS :
EXPLORA Y DESCUBRO LA TÉCNICA DE CARRERA DE MI CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES Y FRECUENCIAS.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Aplico la técnica de zancada a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 2. Aplico la técnica de braceo a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 3. Aplico la técnica oculo-manual a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 4. Aplico la técnica oculopedal a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
30 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,07:30:00,09:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028728984	ISABELLA BORRERO	Asistio
1042273672	SAMUEL ANDRES CONTRERAS	No asistio
1023983432	DANIEL ESTEBAN DIAZ	Asistio
1206224544	DILAN ANDRES GARCIA	Asistio
1023042830	JANA VALENTINA GONZALEZ	Asistio
1034311412	EITHAN SAMUEL GONZALEZ	No asistio
1011255349	EMILY SOFIA LESMES	Asistio
1023042403	EIMMY SALOME MANDON	Asistio
1023042944	IHAN MENDOZA	Asistio
1023042683	DULCE MARIA MORENO	Asistio
1023041993	VALERY SAMANTHA SARMIENTO	Asistio
1023041958	DANNA LUCIA TORRES	Asistio
1016746381	JUAN MARTIN VELOZA	No asistio
1140934927	SHARON JULIANA YATE	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-07	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
EXPLORA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS DEL CUERPO A TRAVES DE JUEGOS Y CARRERAS.

SUBTEMAS :
EXPERIMENTA LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y LAS CONDUCTAS MOTRICES DE BASES DEL CUERPO.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
25 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico diferentes movimientos caminando, trotando y corriendo a distintos ritmos. 2. Reconozco movimientos en diferentes direcciones a través de actividades de carrera. 3. Realizo diferentes juegos que me permitan saltar diferentes obstáculos y superar diferentes retos físicos.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
30 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012924288	SHARID JULIETH HOYA	Asistio
1140933595	VIOLETA TAKUMY LEGUIZAMON	Asistio
1140933559	DARIANNA ISABELLA MENESES	Asistio
1023037442	FANNY VALERIA MONTILLA	No asistio
1140934021	DANNA LUCIA NARANJO	Asistio
1023039453	SALOME NOPAN	Asistio
6391679	SOFIA YURIANNIS OCHOA	No asistio
1023040544	MAILY SAMARA ORTEGA	Asistio
1140934269	VALERY SOFIA PARDO	Asistio
1022445941	SARA GABRIELA RODRIGUEZ	No asistio
1011249895	JOSE EMANUEL SANABRIA	Asistio
1023038911	JEIMER ARIANER SUAREZ	Asistio
1011246089	JUAN MANUEL YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-09	4. HORA:	Viernes,06:15:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
REALIZA LOS TEST FISICOS Y TECNICOS PARA DETERMINAR LAS CONDICIONES FISICAS Y COORDINATIVAS DESPUES DEL RECESO ESCOLAR.

SUBTEMAS :
REALIZA LOS TEST FÍSICOS Y TÉCNICOS CON EL FIN DE DETERMINAR SUS CONDICIONES FÍSICAS Y COORDINATIVAS DESPUÉS DE SU RECESO ESCOLAR.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas. 2. Aplico los test físicos de la manera indicada 3. Analizo los resultados de los test físicos 4. Identifico los aspectos físicos a mejorar con el fin de hacer seguimiento en el próximo test.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-09	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012924288	SHARID JULIETH HOYA	Asistio
1140933595	VIOLETA TAKUMY LEGUIZAMON	Asistio
1140933559	DARIANNA ISABELLA MENESES	No asistio
1023037442	FANNY VALERIA MONTILLA	Asistio
1140934021	DANNA LUCIA NARANJO	Asistio
1023039453	SALOME NOPAN	Asistio
6391679	SOFIA YURIANNIS OCHOA	Asistio
1023040544	MAILY SAMARA ORTEGA	Asistio
1140934269	VALERY SOFIA PARDO	Asistio
1022445941	SARA GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1011249895	JOSE EMANUEL SANABRIA	Asistio
1023038911	JEIMER ARIANER SUAREZ	Asistio
1011246089	JUAN MANUEL YARA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-14	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
IDENTIFICA LAS CAPACIDADES CONDICIONALES CON EL MOVIMIENTO DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS PREDEPORTIVOS.

SUBTEMAS :
EXPLORA LA FRECUENCIA RÁPIDA DE MOVIMIENTO DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS PRE-DEPORTIVOS.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Identifico diferentes frecuencias en distintos movimientos del cuerpo. 2. Exploro con la técnica adecuada los saltos bipodales, unipodales, en cunclillas, entre otros obstáculos que refuercen la agilidad y la capacidad motora y de coordinación del cuerpo. 3. Desarrollo por medio de diferentes juegos predeportivos las capacidades de fuerza, flexibililidad, velocidad y resitencia.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 Minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012924288	SHARID JULIETH HOYA	No asistio
1140933595	VIOLETA TAKUMY LEGUIZAMON	Asistio
1140933559	DARIANNA ISABELLA MENESES	No asistio
1023037442	FANNY VALERIA MONTILLA	Asistio
1140934021	DANNA LUCIA NARANJO	No asistio
1023039453	SALOME NOPAN	Asistio
6391679	SOFIA YURIANNIS OCHOA	Asistio
1023040544	MAILY SAMARA ORTEGA	Asistio
1140934269	VALERY SOFIA PARDO	No asistio
1022445941	SARA GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1011249895	JOSE EMANUEL SANABRIA	Asistio
1023038911	JEIMER ARIANER SUAREZ	Asistio
1011246089	JUAN MANUEL YARA	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-16	4. HORA:	Viernes,06:15:00,08:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
REALIZA Y MEJORAR LA ELASTICIDAD Y FLEXIBILIDAD CONFRONTADA CON EL TEST DE WELLS O A TRAVÉS DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y MOVILIDAD ARTICULAR.

SUBTEMAS :
REALIZA Y DESCUBRO LA FLEXIBILIDAD DE MI PROPIO CUERPO POTENCIÁNDOLO A SU MAYOR CAPACIDAD.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Realizo con la técnica correspondiente los estiramientos estáticos en donde se incluyan estiramientos activos, pasivos e isométricos. 2. Realizo con la técnica correspondiente los estiramientos dinámicos en donde se incluyan saltos y balanceos. 3. Realizo con la técnica correspondiente los estiramiento sostenidos.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
1. Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
40 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Viernes,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012924288	SHARID JULIETH HOYA	Asistio
1140933595	VIOLETA TAKUMY LEGUIZAMON	No asistio
1140933559	DARIANNA ISABELLA MENESES	Asistio
1023037442	FANNY VALERIA MONTILLA	Asistio
1140934021	DANNA LUCIA NARANJO	Asistio
1023039453	SALOME NOPAN	No asistio
6391679	SOFIA YURIANNIS OCHOA	Asistio
1023040544	MAILY SAMARA ORTEGA	Asistio
1140934269	VALERY SOFIA PARDO	Asistio
1022445941	SARA GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1011249895	JOSE EMANUEL SANABRIA	Asistio
1023038911	JEIMER ARIANER SUAREZ	Asistio
1011246089	JUAN MANUEL YARA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ**
3. FECHA:	2025-05-21	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Controlar de forma global y segmentaria la realización de movimientos técnicos.

COGNITIVA :
Reflexionar acerca del valor de las actividades para la formación personal.

PSICOSOCIAL :
Emociones.

LUDICA :
Explorar el juego como un momento especial en mi centro de interés.

TEMA :
DESARROLLA LA TÉCNICA DE CARRERA DEL CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES.

SUBTEMAS :
EXPLORA Y DESCUBRO LA TÉCNICA DE CARRERA DE MI CUERPO A TRAVÉS DE JUEGOS DE RELEVOS POR VARIAS REPETICIONES Y FRECUENCIAS.

IMPLEMENTACION :
Balones, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1. Bienvenida a los estudiantes. 2. Llamado a lista. 3. Movilidad articular y muscular a través de juegos orientados. 4. Estiramiento.

TIEMPO
20 minutos.

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Aplico la técnica de zancada a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 2. Aplico la técnica de braceo a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 3. Aplico la técnica oculo-manual a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo. 4. Aplico la técnica oculopedal a través de la exploración de diferentes ejercicios y juegos de relevo.

TIEMPO
50 minutos.

RETO :
ACTIVIDADES
Realizar actividades individuales y grupales en las cuales se retroalimente el contenido central de la clase.

TIEMPO
10 minutos.

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
1. Partido control. 2. Vuelta a la calma. 3. Estiramiento.

TIEMPO
30 minutos.

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	
2. Fecha:	2025-05-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Usme	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012924288	SHARID JULIETH HOYA	Asistio
1140933595	VIOLETA TAKUMY LEGUIZAMON	No asistio
1140933559	DARIANNA ISABELLA MENESES	Asistio
1023037442	FANNY VALERIA MONTILLA	Asistio
1140934021	DANNA LUCIA NARANJO	Asistio
1023039453	SALOME NOPAN	No asistio
6391679	SOFIA YURIANNIS OCHOA	Asistio
1023040544	MAILY SAMARA ORTEGA	Asistio
1140934269	VALERY SOFIA PARDO	Asistio
1022445941	SARA GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1011249895	JOSE EMANUEL SANABRIA	Asistio
1023038911	JEIMER ARIANER SUAREZ	Asistio
1011246089	JUAN MANUEL YARA	Asistio