



IDRD



OBLIGACION 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-15	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Se divierte y aprende mediante ejercicios con situaciones reales del juego			
SUBTEMAS : Realizo presentaciones culturales y deportivas demostrando mis habilidades físicas, cognitivas y psicosociales			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Quitar el peto Todos menos un jugador tendrán un peto "enganchado" en la parte de atrás del pantalón El que no tiene el peto tratará de quitárselo a alguno de sus compañeros Finalizará el juego cuando ningun jugador tenga peto Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del otro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Caza por equipos 2 equipos juegan a eliminarse Los jugadores tendrán el balón entre las manos y no podrán dar más de 3 pasos con él Será eliminado un jugador cuando se le toque con el balón El jugador que salga del campo delimitado también quedará eliminado Ganará el equipo que logre eliminar en menos tiempo a todos los jugadores del equipo contrario Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias Cadenas de gratitud” •Dinámica: Cada participante piensa en algo que admira o agradece de otro compañero. Se lo dice directamente o lo escribe en un papel anónimo. Al final se leen los mensajes. •Objetivo: Fortalecer vínculos positivos y valorar al otro. TIEMPO 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-15	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 35	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1018482961	THOMAS GARZON			No asistio
1015459632	SAMUEL NUÑEZ			Asistio
1014886293	JUAN JOSE RODRIGUEZ			No asistio
1141129811	CRISTIAN FERNANDO ROMERO			No asistio
1014276747	MIGUEL ANGEL SIERRA			Asistio
1012416052	ANDRES FELIPE BUENO			Asistio
1220216026	DILAN STIVEN FLECHAS			Asistio
1015451408	ERICK SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1019099331	SANUEL ESTEBAN MORENO			No asistio
1016960665	SAMUEL STEVEN MURCIA			Asistio
1141129145	JOWELL JHERACK VILLAMIL			Asistio
1014994644	JUAN DAVID VARON			Asistio
1141126952	ANGEL SEBASTIAN VANEGAS			No asistio
1141128040	OSCAR DANIEL SANCHEZ			Asistio
1127916196	ROXIMAR SHAYLETH SALCEDO			Asistio
1014261475	KEVIN JULIAN PEREZ			No asistio
1235256451	GUSTAVO DE JESUS PEREZ			Asistio
1024560936	SARA SOFIA GONZALEZ			No asistio
1015446970	DAVID SANTIAGO PINZON			Asistio
1031656053	DANNY ANGEL MARTINEZ			Asistio
1145226350	PAULA ANDREA SIERRA			Asistio
1074815553	JULIANA MONTENEGRO			Asistio
1289592	CRISTINA VALENTINA ROJAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-20	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar ejercicios y movimientos de medio física conectados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma completo y segmentaria			
COGNITIVA : Examinar técnicas de expresión corporal reconocidas en el centro de interés, que ayudaran a optimizar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Dar la razón a los compañeros como co-constructores de las acciones recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Experimenta la conducción de balón como fundamento técnico del centro de interés.			
SUBTEMAS : Aplico la visión periférica en la conducción de balón por medio de ejercicios con finalización.			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Esta dinámica para romper el hielo sirve para introducir a las personas en el equipo y ver como van interactuando y se van conociendo poco a poco: Debes hacer varios equipos de 4 o 5 personas de manera aleatoria. Actuarás como iniciador del juego y propondrás el tema: pensar una frase muy corta (o una o dos palabras) con el motivo de la reunión, de manera individual. Tras unos minutos de pensar y meditar, se pondrá en común la idea de cada uno. Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Relevos con conducción de balón La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros A mitad de camino se colocan 2 conos Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador G Pases en formación M2 Los jugadores colocados en las postas encadenan una sucesión de controles orientados,pases y una conducción final x1 realiza un pase y devolución con x2 x1 pase a x3 quien controla orientado y pasa a x4 x4 realiza una conducción de balón hasta la posición de inicio El ejercicio se realiza con 2 balones al mismo tiempo(balones que no se paran en ningún momento)anará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de meta TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con conducción terminación a ejecutar hacia 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias. • “Caminar con mis zapatos” • **Dinámica:** En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” • **Objetivo:** Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 39	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1018482961	THOMAS GARZON			No asistio
1015459632	SAMUEL NUÑEZ			No asistio
1014886293	JUAN JOSE RODRIGUEZ			No asistio
1141129811	CRISTIAN FERNANDO ROMERO			Asistio
1014276747	MIGUEL ANGEL SIERRA			No asistio
1012416052	ANDRES FELIPE BUENO			Asistio
1220216026	DILAN STIVEN FLECHAS			Asistio
1015451408	ERICK SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1019099331	SANUEL ESTEBAN MORENO			No asistio
1016960665	SAMUEL STEVEN MURCIA			Asistio
1141129145	JOWELL JHERACK VILLAMIL			Asistio
1014994644	JUAN DAVID VARON			Asistio
1141126952	ANGEL SEBASTIAN VANEGAS			Asistio
1141128040	OSCAR DANIEL SANCHEZ			Asistio
1127916196	ROXIMAR SHAYLETH SALCEDO			Asistio
1014261475	KEVIN JULIAN PEREZ			No asistio
1235256451	GUSTAVO DE JESUS PEREZ			No asistio
1024560936	SARA SOFIA GONZALEZ			No asistio
1015446970	DAVID SANTIAGO PINZON			Asistio
1031656053	DANNY ANGEL MARTINEZ			Asistio
1145226350	PAULA ANDREA SIERRA			No asistio
1074815553	JULIANA MONTENEGRO			No asistio
1289592	CRISTINA VALENTINA ROJAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-01	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Reconoce sus posibilidades de movimiento en situaciones nuevas del juego			
SUBTEMAS : Identifico el momento para realizar un quite de balón por medio de situaciones reales de juego			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Realizar un rondo con el portero El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón Lógicamente puede y debe usar las manos CONSEJOS Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Consiste en evitar tocar el pivote Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad Dan vueltas en una dirección y a la señal intentaran traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote El jugador que lo haya tocado quedará eliminado Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo TIEMPO 55			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias “Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-01	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1018482961	THOMAS GARZON			No asistio
1015459632	SAMUEL NUÑEZ			Asistio
1014886293	JUAN JOSE RODRIGUEZ			No asistio
1141129811	CRISTIAN FERNANDO ROMERO			Asistio
1014276747	MIGUEL ANGEL SIERRA			Asistio
1012416052	ANDRES FELIPE BUENO			Asistio
1220216026	DILAN STIVEN FLECHAS			Asistio
1015451408	ERICK SANTIAGO MARTINEZ			Asistio
1019099331	SANUEL ESTEBAN MORENO			No asistio
1016960665	SAMUEL STEVEN MURCIA			Asistio
1141129145	JOWELL JHERACK VILLAMIL			Asistio
1014994644	JUAN DAVID VARON			Asistio
1141126952	ANGEL SEBASTIAN VANEGAS			Asistio
1141128040	OSCAR DANIEL SANCHEZ			Asistio
1127916196	ROXIMAR SHAYLETH SALCEDO			Asistio
1014261475	KEVIN JULIAN PEREZ			Asistio
1235256451	GUSTAVO DE JESUS PEREZ			No asistio
1024560936	SARA SOFIA GONZALEZ			Asistio
1015446970	DAVID SANTIAGO PINZON			No asistio
1031656053	DANNY ANGEL MARTINEZ			Asistio
1145226350	PAULA ANDREA SIERRA			Asistio
1074815553	JULIANA MONTENEGRO			Asistio
1289592	CRISTINA VALENTINA ROJAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-14	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	35
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Reconoce sus posibilidades de movimiento en situaciones nuevas del juego			
SUBTEMAS : Identifico el momento para realizar un quite de balón por medio de situaciones reales de juego			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Realizar un rondo con el portero El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón Lógicamente puede y debe usar las manos CONSEJOS Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición. TIEMPO 25			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Consiste en evitar tocar el pivote Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad Dan vueltas en una dirección y a la señal intentaran traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote El jugador que lo haya tocado quedará eliminado Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo TIEMPO 55			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias “Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 35	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014265341	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ			No asistio
1141127977	JOHAN DANIEL RODRIGUEZ			Asistio
954604027112012	LEONEL SANTIAGO SANTORO			Asistio
1032464673	KEVIN ALEXANDER DIAZ			Asistio
1031830225	SAMUEL ALEJANDRO DUQUE			No asistio
1013271710	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1016048316	ISAAC QUIROGA			Asistio
1013015548	JUAN FELIPE OYOLA			Asistio
1025547368	DIEGO HERRERA			No asistio
1034402751	BRAYAN CAMILO GOMEZ			Asistio
1029288807	DYLANN RICARDO NIETO			Asistio
1028497939	CARLOS IVAN MORA			Asistio
1025149937	TANIA SALOME MESA			Asistio
1028948935	JOSTIN FABIAN GUEVARA			Asistio
1014259797	JUAN DIEGO ESPINOSA			Asistio
1028497320	JULIAN SANTIAGO MENDEZ			Asistio
1032943617	BRAYAN STIVEN CORTES			Asistio
1031830560	EMANUEL DAVID CARABALLO			No asistio
1043458333	SANTIAGO ANDRES CERA			No asistio
1141128002	ANGEL DAVID BERNAL			Asistio
1031827662	MAURICIO ANDRES YARA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-22	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Ejecutar ejercicios y movimientos de medio física conectados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma completo y segmentaria.

COGNITIVA :

Examinar técnicas de expresión corporal reconocidas en el centro de interés, que ayudaran a optimizar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz

LUDICA :

Dar la razón a los compañeros como co-constructores de las acciones recreativas en el centro de interés. En el futbol

TEMA :

Advierte la dirección de balón como fundamento técnico del centro de interés.

SUBTEMAS :

Empleo la punto de vista periférica en la conducción de balón por medio de ejercicios con terminación.

IMPLEMENTACION :

Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central.
Carrera con un pie: Se trazan en el lugar disponible dos líneas paralelas a 10 metros de distancia una de la otra, de tal manera que una hará de salida y otra de llegada; los participantes se organizaran en fila y con una buena distancia entre ellos. Cada uno se apoya en un solo pie, conservando en otra levantado hacia atrás y sosteniéndolo con una de sus manos. Cuando el tallerista de la orden, los participantes saldrán saltando a la línea de llegada, ganando el primero que llegue sin haber cometido faltas. Se consideran faltas: 1. apoyar los dos pies en el suelo. 2. cambiar de pie durante la carrera. Si alguna de las anteriores ocurre el participante debe regresar a la línea de partida e iniciar de nuevo

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Cambios de ritmo con balón Se trata de un circuito de velocidad con balón El jugador realiza un pase elevado al portero y cambia el ritmo para recibir el balón por delante de éste Posteriormente realiza una pared con cambio de ritmo con otro compañero La tercera acción será una conducción de balón a máxima velocidad Por último realizará un pase largo y elevado para finalizar con un sprint hasta el final Relevos con cond G Pases en formación M2 Los jugadores colocados en las postas encadenan una sucesión de controles orientados,pases y una conducción final x1 realiza un pase y devolución con x2 x1 pase a x3 quien controla orientado y pasa a x4 x4 realiza una conducción de balón hasta la posición de inicio El ejercicio se realiza con 2 balones al mismo tiempo(balones que no se paran en ningún momento)anará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de metaucción de balón La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros A mitad de camino se colocan 2 conos Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador
ACTIVIDADES Cambios de ritmo con balón Se trata de un circuito de velocidad con balón El jugador realiza un pase elevado al portero y cambia el ritmo para recibir el balón por delante de éste Posteriormente realiza una pared con cambio de ritmo con otro compañero La tercera acción será una conducción de balón a máxima velocidad Por último realizará un pase largo y elevado para finalizar con un sprint hasta el final Relevos con cond G Pases en formación M2 Los jugadores colocados en las postas encadenan una sucesión de controles orientados,pases y una conducción final x1 realiza un pase y devolución con x2 x1 pase a x3 quien controla orientado y pasa a x4 x4 realiza una conducción de balón hasta la posición de inicio El ejercicio se realiza con 2 balones al mismo tiempo(balones que no se paran en ningún momento)anará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de metaucción de balón La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros A mitad de camino se colocan 2 conos Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador

TIEMPO
50

RETO :

ACTIVIDADES
balón con conducción terminación a ejecutar hacia 1 vs PORTERO

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias. • “Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-27	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Ejecutar movimientos y elementos coordinativos específicos del fútbol, teniendo en cuenta las necesidades físicas por posición y roles a desempeñar en el campo de fútbol.

COGNITIVA :

Identificar los momentos del fútbol, a través de la toma de decisión y la solución de problemas que se dan en el Juego.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz

LUDICA :

Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.

TEMA :

Ejecuta ejercicios que involucren coordinación dinámica general

SUBTEMAS :

Confecciono ejercicios de fortalecimiento y orientación (propiocepción).

IMPLEMENTACION :

Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central.
Rueda de Números: El grupo de participantes se organiza en círculo, con amplia distancia entre cada uno, unos detrás de otros, dando el lado izquierdo al centro del círculo. A la señal del tallerista los participantes se desplazaran en círculo, cantando en voz baja una melodía que todos se sepan. En forma inesperada en tallerista pronuncia un número menor a seis (tres por ejemplo). Todos procuran formar grupos de tres, tomándose de las manos. Los participantes que no logren quedar en los grupos anunciados tienen un punto menos y de inmediato se forma nuevamente el círculo, para reanudar la actividad. En consenso el tallerista y el grupo participante tomarán la decisión del cuando acabar la actividad. Circuito de coordinación técnica para la fase de calentamiento Coordinación - Circuito con estaciones para la activación técnico-motora

TIEMPO

30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Ejercicio 4: Percepción del compañero y ajuste de su velocidad Objetivo, 2 recorridos, 2 jugadores, uno con balón y uno sin balón. El jugador con balón (flecha azul) debe ajustar su velocidad en función de su compañero (flecha roja)... Debe llegar al mismo tiempo al cono para hacer un pase en la carrera de su compañero... La sincronización debe ser perfecta... No debe llegar demasiado pronto ni demasiado tarde... para ello, debe avanzar tomando la información de su compañero... 6 ejercicios con progresividad. 30 segundos por ejercicios, por ejemplo. 2 vueltas (primera vuelta, pierna derecha trabajando los ejercicios del 1 al 3, segunda vuelta, pierna izquierda). 1: en una pierna, tocar los conos sin que la otra pierna toque el suelo... 2: en una pierna, tocar los conos sin que la otra pierna toque el suelo ... 3: en una pierna, un compañero le envía el balón, pasar adentro, patear... sin perder el equilibrio... 4: Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilícese 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. 5: Como el ejercicio 4, pero sin salto de costado . Estabilizarse bien antes de hacer un nuevo salto. 6: Apoyo de la pierna izquierda en los aros rojos, pierna derecha en los aros azules.

TIEMPO

50

RETO :

ACTIVIDADES
futbol., tennis 1 vs 1 10 puntos

TIEMPO

20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias .
“Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:		LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS			
3. FECHA:		2025-10-29		4. HORA:		Miercoles,09:00:00,11:00:00	
5. CENTRO INTERÉS:		FÚTBOL		6. N° DE SESIÓN:		42	
7. LOCALIDAD:		Engativa		8. N° DE SEMANA:		21	
8. ZONA:		2		9. CICLO:			
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO							
MOTRÍZ : Ejecutar movimientos y elementos coordinativos específicos del fútbol, teniendo en cuenta las necesidades físicas por posición y roles a desempeñar en el campo de fútbol.							
COGNITIVA : Identificar los momentos del fútbol, a través de la toma de decisión y la solución de problemas que se dan en el Juego							
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz							
LUDICA : Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.							
TEMA : Ejecuta ejercicios que involucren coordinación dinámica general							
SUBTEMAS : Confecciono ejercicios de fortalecimiento y orientación (propiocepción).							
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros							
FASES							
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ¡realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. El rey de los elementos: Se forma un círculo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador. Circuito de coordinación técnica para la fase de calentamiento Coordinación - Circuito con estaciones para la activación técnico-motora							
TIEMPO 30							
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1: Disociación del ojo – miembros inferiores El objetivo aquí es disociar el ojo de las piernas y los pies... con el fin de mirar exclusivamente el balón... Muy importante en el fútbol. Ejemplo , 5 minutos de calentamiento . En pareja, cada jugador con un balón, a algunos metros de distancia el uno del otro (puede variar las distancias). Los dos balones deben partir al mismo tiempo cada vez... los jugadores deben mirar el balón llegar y mirar a su compañero al mismo tiempo para saber en qué momento hacer el pase... Importante para medir los pases... Balón en el suelo, pase al interior Ejercicios de "apoyos" (desplazamientos laterales entre los conos, saltos en los aros), haciendo una acción diferente con la parte superior del cuerpo (pasar el balón por detrás de la espada da)... Luego, zigzaguear con el balón en los pies (y balón en las manos)... Por último, terminar con una marcha atrás (con o sin balón en los pies) y con balón en las manos...							
TIEMPO 50							
RETO : ACTIVIDADES futbol., tennis 1 vs 1 10 puntos							
TIEMPO 20							

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias . “Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-15	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Se divierte y aprende mediante ejercicios con situaciones reales del juego			
SUBTEMAS : Realizo presentaciones culturales y deportivas demostrando mis habilidades físicas, cognitivas y psicosociales			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Quitar el peto Todos menos un jugador tendrán un peto "enganchado" en la parte de atrás del pantalón El que no tiene el peto tratará de quitárselo a alguno de sus compañeros Finalizará el juego cuando ningun jugador tenga peto Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Caza por equipos 2 equipos juegan a eliminarse Los jugadores tendrán el balón entre las manos y no podrán dar más de 3 pasos con él Será eliminado un jugador cuando se le toque con el balón El jugador que salga del campo delimitado también quedará eliminado Ganará el equipo que logre eliminar en menos tiempo a todos los jugadores del equipo contrario Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias Cadenas de gratitud” •Dinámica: Cada participante piensa en algo que admira o agradece de otro compañero. Se lo dice directamente o lo escribe en un papel anónimo. Al final se leen los mensajes. •Objetivo: Fortalecer vínculos positivos y valorar al otro. TIEMPO 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-15	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 35	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031833982	JERONIMO BUSTOS			No asistio
1016960908	ELIZABETH CALVO			Asistio
1028951051	MIGUEL ALEJANDRO HERNANDEZ			Asistio
1016961440	YOSSED MATIAS RODRIGUEZ			Asistio
1103512028	DILAN JOSE SALGADO			No asistio
1051675116	JEISON DAVID SUAREZ			No asistio
1031832658	SANTIAGO ANDRES ALVARADO			Asistio
1222204014	DIEGO ALEXANDER CASTIBLANCO			Asistio
1019105129	NICOLAS ANDREY GONZALEZ			Asistio
1016070788	SAMUEL QUIROGA			Asistio
1014255651	MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO			No asistio
1028948273	DUBAN FELIPE GONZALEZ			Asistio
1033766926	JUAN SEBASTIAN HURTADO			No asistio
1141127157	JUAN FELIPE PRIETO			No asistio
1123811358	ANDY JOSEPH SIERRA			No asistio
1034785961	JONATHAN DAVID PINTO			No asistio
1145226817	ERICK THOMAS PEREZ			Asistio
1012419183	JULIAN SANTIAGO TORRES			Asistio
1013653840	SAMUEL ENRIQUE SAAVEDRA			Asistio
5672435	JHONAN RICARDO ROJAS			No asistio
1141128464	MELANY GARIBELLO			Asistio
1025548714	ANDRES FELIPE VEGA			Asistio
1222207158	ESTEBAN LOZANO			No asistio
1025150763	JUAN DIEGO VALDES			Asistio
1024603385	EMANUEL ANDRES GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-20	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar ejercicios y movimientos de medio física conectados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma completo y segmentaria.			
COGNITIVA : Examinar técnicas de expresión corporal reconocidas en el centro de interés, que ayudaran a optimizar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Dar la razón a los compañeros como co-constructores de las acciones recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Experimenta la conducción de balón como fundamento técnico del centro de interés.			
SUBTEMAS : Aplico la visión periférica en la conducción de balón por medio de ejercicios con finalización.			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Esta dinámica para romper el hielo sirve para introducir a las personas en el equipo y ver como van interactuando y se van conociendo poco a poco: Debes hacer varios equipos de 4 o 5 personas de manera aleatoria. Actuarás como iniciador del juego y propondrás el tema: pensar una frase muy corta (o una o dos palabras) con el motivo de la reunión, de manera individual. Tras unos minutos de pensar y meditar, se pondrá en común la idea de cada uno. Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Relevos con conducción de balón La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros A mitad de camino se colocan 2 conos Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador G Pases en formación M2 Los jugadores colocados en las postas encadenan una sucesión de controles orientados,pases y una conducción final x1 realiza un pase y devolución con x2 x1 pase a x3 quien controla orientado y pasa a x4 x4 realiza una conducción de balón hasta la posición de inicio El ejercicio se realiza con 2 balones al mismo tiempo(balones que no se paran en ningún momento)anará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de meta TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con conducción terminación a ejecutar hacia 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias. • “Caminar con mis zapatos” • **Dinámica:** En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” • **Objetivo:** Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 39	9. N° de Semana: 20	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031833982	JERONIMO BUSTOS			No asistio
1016960908	ELIZABETH CALVO			Asistio
1028951051	MIGUEL ALEJANDRO HERNANDEZ			Asistio
1016961440	YOSSED MATIAS RODRIGUEZ			Asistio
1103512028	DILAN JOSE SALGADO			Asistio
1051675116	JEISON DAVID SUAREZ			No asistio
1031832658	SANTIAGO ANDRES ALVARADO			No asistio
1222204014	DIEGO ALEXANDER CASTIBLANCO			No asistio
1019105129	NICOLAS ANDREY GONZALEZ			Asistio
1016070788	SAMUEL QUIROGA			Asistio
1014255651	MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO			No asistio
1028948273	DUBAN FELIPE GONZALEZ			Asistio
1033766926	JUAN SEBASTIAN HURTADO			No asistio
1141127157	JUAN FELIPE PRIETO			Asistio
1123811358	ANDY JOSEPH SIERRA			No asistio
1034785961	JONATHAN DAVID PINTO			No asistio
1145226817	ERICK THOMAS PEREZ			Asistio
1012419183	JULIAN SANTIAGO TORRES			Asistio
1013653840	SAMUEL ENRIQUE SAAVEDRA			Asistio
5672435	JHONAN RICARDO ROJAS			No asistio
1141128464	MELANY GARIBELLO			Asistio
1025548714	ANDRES FELIPE VEGA			Asistio
1222207158	ESTEBAN LOZANO			Asistio
1025150763	JUAN DIEGO VALDES			No asistio
1024603385	EMANUEL ANDRES GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-22	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar ejercicios y movimientos de medio física conectados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma completo y segmentaria.			
COGNITIVA : Examinar técnicas de expresión corporal reconocidas en el centro de interés, que ayudaran a optimizar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Dar la razón a los compañeros como co-constructores de las acciones recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Advierte la dirección de balón como fundamento técnico del centro de interés.			
SUBTEMAS : Empleo la punto de vista periférica en la conducción de balón por medio de ejercicios con terminación.			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Carrera con un pie: Se trazan en el lugar disponible dos líneas paralelas a 10 metros de distancia una de la otra, de tal manera que una hará de salida y otra de llegada; los participantes se organizaran en fila y con una buena distancia entre ellos. Cada uno se apoya en un solo pie, conservando en otra levantado hacia atrás y sosteniéndolo con una de sus manos. Cuando el tallerista de la orden, los participantes saldrán saltando a la línea de llegada, ganando el primero que llegue sin haber cometido faltas. Se consideran faltas: 1. apoyar los dos pies en el suelo. 2. cambiar de pie durante la carrera. Si alguna de las anteriores ocurre el participante debe regresar a la línea de partida e iniciar de nuevo. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Cambios de ritmo con balón Se trata de un circuito de velocidad con balón El jugador realiza un pase elevado al portero y cambia el ritmo para recibir el balón por delante de éste Posteriormente realiza una pared con cambio de ritmo con otro compañero La tercera acción será una conducción de balón a máxima velocidad Por último realizará un pase largo y elevado para finalizar con un sprint hasta el final Relevos con cond G Pases en formación M2 Los jugadores colocados en las postas encadenan una sucesión de controles orientados,pases y una conducción final x1 realiza un pase y devolución con x2 x1 pase a x3 quien controla orientado y pasa a x4 x4 realiza una conducción de balón hasta la posición de inicio El ejercicio se realiza con 2 balones al mismo tiempo(balones que no se paran en ningún momento)anará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de metaucción de balón La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros A mitad de camino se colocan 2 conos Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con conducción terminación a ejecutar hacia 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (biceps, triceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias. • “Caminar con mis zapatos” •Dinámica: cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-27	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar movimientos y elementos coordinativos específicos del fútbol, teniendo en cuenta las necesidades físicas por posición y roles a desempeñar en el campo de fútbol.			
COGNITIVA : Identificar los momentos del fútbol, a través de la toma de decisión y la solución de problemas que se dan en el Juego.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.			
TEMA : Ejecuta ejercicios que involucren coordinación dinámica general			
SUBTEMAS : Confecciono ejercicios de fortalecimiento y orientación (propiocepción).			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Rueda de Números: El grupo de participantes se organiza en círculo, con amplia distancia entre cada uno, unos detrás de otros, dando el lado izquierdo al centro del círculo. A la señal del tallerista los participantes se desplazaran en círculo, cantando en voz baja una melodía que todos se sepan. En forma inesperada en tallerista pronuncia un número menor a seis (tres por ejemplo). Todos procuran formar grupos de tres, tomándose de las manos. Los participantes que no logren quedar en los grupos anunciados tienen un punto menos y de inmediato se forma nuevamente el círculo, para reanudar la actividad. En consenso el tallerista y el grupo participante tomarán la decisión del cuando acabar la actividad. Circuito de coordinación técnica para la fase de calentamiento Coordinación - Circuito con estaciones para la activación técnico-motora TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Ejercicio 4: Percepción del compañero y ajuste de su velocidad Objetivo, 2 recorridos, 2 jugadores, uno con balón y uno sin balón. El jugador con balón (flecha azul) debe ajustar su velocidad en función de su compañero (flecha roja)... Debe llegar al mismo tiempo al cono para hacer un pase en la carrera de su compañero... La sincronización debe ser perfecta... No debe llegar demasiado pronto ni demasiado tarde... para ello, debe avanzar tomando la información de su compañero... 6 ejercicios con progresividad. 30 segundos por ejercicios, por ejemplo. 2 vueltas (primera vuelta, pierna derecha trabajando los ejercicios del 1 al 3, segunda vuelta, pierna izquierda). 1: en una pierna, tocar los conos sin que la otra pierna toque el suelo... 2: en una pierna, tocar los conos sin que la otra pierna toque el suelo ... 3: en una pierna, un compañero le envía el balón, pasar adentro, patear... sin perder el equilibrio... 4: Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilícese 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. 5: Como el ejercicio 4, pero sin salto de costado . Estabilizarse bien antes de hacer un nuevo salto. 6: Apoyo de la pierna izquierda en los aros rojos, pierna derecha en los aros azules. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES futbol., tennis 1 vs 1 10 puntos TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias .
“Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-29	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar movimientos y elementos coordinativos específicos del fútbol, teniendo en cuenta las necesidades físicas por posición y roles a desempeñar en el campo de fútbol			
COGNITIVA : Identificar los momentos del fútbol, a través de la toma de decisión y la solución de problemas que se dan en el Juego.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.			
TEMA : Ejecuta ejercicios que involucren coordinación dinámica general			
SUBTEMAS : Confecciono ejercicios de fortalecimiento y orientación (propiocepción).			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. El rey de los elementos: Se forma un circulo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador. Circuito de coordinación técnica para la fase de calentamiento Coordinación - Circuito con estaciones para la activación técnico-motora TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1: Disociación del ojo – miembros inferiores El objetivo aquí es disociar el ojo de las piernas y los pies... con el fin de mirar exclusivamente el balón... Muy importante en el fútbol. Ejemplo , 5 minutos de calentamiento . En pareja, cada jugador con un balón, a algunos metros de distancia el uno del otro (puede variar las distancias). Los dos balones deben partir al mismo tiempo cada vez... los jugadores deben mirar el balón llegar y mirar a su compañero al mismo tiempo para saber en qué momento hacer el pase... Importante para medir los pases... Balón en el suelo, pase al interior Ejercicios de "apoyos" (desplazamientos laterales entre los conos, saltos en los aros), haciendo una acción diferente con la parte superior del cuerpo (pasar el balón por detrás de la espada da)... Luego, zigzaguear con el balón en los pies (y balón en las manos)... Por último, terminar con una marcha atrás (con o sin balón en los pies) y con balón en las manos... TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES futbol., tennis 1 vs 1 10 puntos TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias .
“Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-01	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Reconoce sus posibilidades de movimiento en situaciones nuevas del juego			
SUBTEMAS : Identifico el momento para realizar un quite de balón por medio de situaciones reales de juego			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Realizar un rondo con el portero El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón Lógicamente puede y debe usar las manos CONSEJOS Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición. TIEMPO 35			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo ACTIVIDADES Consiste en evitar tocar el pivote Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad Dan vueltas en una dirección y a la señal intentaran traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote El jugador que lo haya tocado quedará eliminado Perros y gatos TIEMPO 55			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias “Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-01	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031833982	JERONIMO BUSTOS			No asistio
1016960908	ELIZABETH CALVO			Asistio
1028951051	MIGUEL ALEJANDRO HERNANDEZ			Asistio
1016961440	YOSSED MATIAS RODRIGUEZ			Asistio
1103512028	DILAN JOSE SALGADO			Asistio
1051675116	JEISON DAVID SUAREZ			Asistio
1031832658	SANTIAGO ANDRES ALVARADO			Asistio
1222204014	DIEGO ALEXANDER CASTIBLANCO			No asistio
1019105129	NICOLAS ANDREY GONZALEZ			No asistio
1016070788	SAMUEL QUIROGA			Asistio
1014255651	MIGUEL ANGEL CASTIBLANCO			No asistio
1028948273	DUBAN FELIPE GONZALEZ			No asistio
1033766926	JUAN SEBASTIAN HURTADO			Asistio
1141127157	JUAN FELIPE PRIETO			No asistio
1123811358	ANDY JOSEPH SIERRA			No asistio
1034785961	JONATHAN DAVID PINTO			No asistio
1145226817	ERICK THOMAS PEREZ			Asistio
1012419183	JULIAN SANTIAGO TORRES			Asistio
1013653840	SAMUEL ENRIQUE SAAVEDRA			No asistio
5672435	JHONAN RICARDO ROJAS			No asistio
1141128464	MELANY GARIBELLO			Asistio
1025548714	ANDRES FELIPE VEGA			Asistio
1222207158	ESTEBAN LOZANO			No asistio
1025150763	JUAN DIEGO VALDES			No asistio
1024603385	EMANUEL ANDRES GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-02	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Reconoce sus posibilidades de movimiento en situaciones nuevas del juego			
SUBTEMAS : Identifico el momento para realizar un quite de balón por medio de situaciones reales de juego			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Realizar un rondo con el portero El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón Lógicamente puede y debe usar las manos CONSEJOS Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición TIEMPO 25			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Consiste en evitar tocar el pivote Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad Dan vueltas en una dirección y a la señal intentaran traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote El jugador que lo haya tocado quedará eliminado Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo TIEMPO 55			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias “Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-02	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023004687	BRYLAND STEVEN ARDILA			Asistio
1145928169	ITHAM CAMPUZANO			Asistio
1011230592	DYLAN JAVIER JEREZ			No asistio
1055228381	DYLAN MATEO LEGUIZAMO			Asistio
1032944064	DAVID FELIPE BEJARANO			Asistio
1028497057	JOSSE DIEGO CAMARGO			Asistio
N37664674792	JACNELY VALENTINA DELGADO			Asistio
1011221696	EMANUEL YOSEPH FERIA			Asistio
1034403264	JOEL SEBASTIAN FIGUEROA			Asistio
1014881322	CARLOS ANDRES LOPEZ			Asistio
1019081932	SAMUEL DAVID OSMAN			No asistio
1015449047	DILAN STIK PINEDA			Asistio
1141125440	DYLAN DAVID MAYORGA			Asistio
1034666610	SARA JULIETH SANTANA			Asistio
1011106394	JOHAN STIVEN PULGARIN			Asistio
1141123366	KENNER ALEXANDER GARCIA			Asistio
1031424933	DAVID SANTIAGO RAMIREZ			Asistio
1027288735	YASSER XAID BALLESTEROS			No asistio
1028949188	JUAN ESTEBAN LEON			No asistio
1014258387	JHOAN CAMILO ROMERO			Asistio
1188216312	MIGUEL ANGEL GONZALEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-14	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Reconoce sus posibilidades de movimiento en situaciones nuevas del juego			
SUBTEMAS : Identifico el momento para realizar un quite de balón por medio de situaciones reales de juego			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Realizar un rondo con el portero El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón Lógicamente puede y debe usar las manos CONSEJOS Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición. TIEMPO 25			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Consiste en evitar tocar el pivote Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad Dan vueltas en una dirección y a la señal intentar traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote El jugador que lo haya tocado quedará eliminado Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo TIEMPO 55			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias “Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 35	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023004687	BRYLAND STEVEN ARDILA			Asistio
1145928169	ITHAM CAMPUZANO			Asistio
1011230592	DYLAN JAVIER JEREZ			Asistio
1055228381	DYLAN MATEO LEGUIZAMO			Asistio
1032944064	DAVID FELIPE BEJARANO			No asistio
1028497057	JOSSE DIEGO CAMARGO			Asistio
N37664674792	JACNELY VALENTINA DELGADO			Asistio
1011221696	EMANUEL YOSEPH FERIA			Asistio
1034403264	JOEL SEBASTIAN FIGUEROA			Asistio
1014881322	CARLOS ANDRES LOPEZ			No asistio
1019081932	SAMUEL DAVID OSMAN			No asistio
1015449047	DILAN STIK PINEDA			No asistio
1141125440	DYLAN DAVID MAYORGA			Asistio
1034666610	SARA JULIETH SANTANA			Asistio
1011106394	JOHAN STIVEN PULGARIN			Asistio
1141123366	KENNER ALEXANDER GARCIA			Asistio
1031424933	DAVID SANTIAGO RAMIREZ			No asistio
1027288735	YASSER XAID BALLESTEROS			No asistio
1028949188	JUAN ESTEBAN LEON			No asistio
1014258387	JHOAN CAMILO ROMERO			No asistio
1188216312	MIGUEL ANGEL GONZALEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-16	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Se divierte y aprende mediante ejercicios con situaciones reales del juego			
SUBTEMAS : Realizo presentaciones culturales y deportivas demostrando mis habilidades físicas, cognitivas y psicosociales			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Quitar el peto Todos menos un jugador tendrán un peto "enganchado" en la parte de atrás del pantalón El que no tiene el peto tratará de quitárselo a alguno de sus compañeros Finalizará el juego cuando ningun jugador tenga peto Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Caza por equipos 2 equipos juegan a eliminarse Los jugadores tendrán el balón entre las manos y no podrán dar más de 3 pasos con él Será eliminado un jugador cuando se le toque con el balón El jugador que salga del campo delimitado también quedará eliminado Ganará el equipo que logre eliminar en menos tiempo a todos los jugadores del equipo contrario Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias Cadenas de gratitud” •Dinámica: Cada participante piensa en algo que admira o agradece de otro compañero. Se lo dice directamente o lo escribe en un papel anónimo. Al final se leen los mensajes. •Objetivo: Fortalecer vínculos positivos y valorar al otro. TIEMPO 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 36	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023004687	BRYLAND STEVEN ARDILA			Asistio
1145928169	ITHAM CAMPUZANO			Asistio
1011230592	DYLAN JAVIER JEREZ			Asistio
1055228381	DYLAN MATEO LEGUIZAMO			No asistio
1032944064	DAVID FELIPE BEJARANO			No asistio
1028497057	JOSSE DIEGO CAMARGO			Asistio
N37664674792	JACNELY VALENTINA DELGADO			No asistio
1011221696	EMANUEL YOSEPH FERIA			Asistio
1034403264	JOEL SEBASTIAN FIGUEROA			Asistio
1014881322	CARLOS ANDRES LOPEZ			Asistio
1019081932	SAMUEL DAVID OSMAN			Asistio
1015449047	DILAN STIK PINEDA			Asistio
1141125440	DYLAN DAVID MAYORGA			Asistio
1034666610	SARA JULIETH SANTANA			Asistio
1011106394	JOHAN STIVEN PULGARIN			Asistio
1141123366	KENNER ALEXANDER GARCIA			Asistio
1031424933	DAVID SANTIAGO RAMIREZ			Asistio
1027288735	YASSER XAID BALLESTEROS			Asistio
1028949188	JUAN ESTEBAN LEON			Asistio
1014258387	JHOAN CAMILO ROMERO			Asistio
1188216312	MIGUEL ANGEL GONZALEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-21	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	39
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar ejercicios y movimientos de medio física conectados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma completo y segmentaria.			
COGNITIVA : Examinar técnicas de expresión corporal reconocidas en el centro de interés, que ayudaran a optimizar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Dar la razón a los compañeros como co-constructores de las acciones recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Experimenta la conducción de balón como fundamento técnico del centro de interés.			
SUBTEMAS : Aplico la visión periférica en la conducción de balón por medio de ejercicios con finalización			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Esta dinámica para romper el hielo sirve para introducir a las personas en el equipo y ver como van interactuando y se van conociendo poco a poco: Debes hacer varios equipos de 4 o 5 personas de manera aleatoria. Actuarás como iniciador del juego y propondrás el tema: pensar una frase muy corta (o una o dos palabras) con el motivo de la reunión, de manera individual. Tras unos minutos de pensar y meditar, se pondrá en común la idea de cada uno. Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Relevos con conducción de balón La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros A mitad de camino se colocan 2 conos Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador G Pases en formación M2 Los jugadores colocados en las postas encadenan una sucesión de controles orientados,pases y una conducción final x1 realiza un pase y devolución con x2 x1 pase a x3 quien controla orientado y pasa a x4 x4 realiza una conducción de balón hasta la posición de inicio El ejercicio se realiza con 2 balones al mismo tiempo(balones que no se paran en ningún momento)anará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de meta TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con conducción terminación a ejecutar hacia 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias .
“Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-23	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar ejercicios y movimientos de medio física conectados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma completo y segmentaria.			
COGNITIVA : Examinar técnicas de expresión corporal reconocidas en el centro de interés, que ayudaran a optimizar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Dar la razón a los compañeros como co-constructores de las acciones recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Advierte la dirección de balón como fundamento técnico del centro de interés.			
SUBTEMAS : Empleo la punto de vista periférica en la conducción de balón por medio de ejercicios con terminación.			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Carrera con un pie: Se trazan en el lugar disponible dos líneas paralelas a 10 metros de distancia una de la otra, de tal manera que una hará de salida y otra de llegada; los participantes se organizaran en fila y con una buena distancia entre ellos. Cada uno se apoya en un solo pie, conservando en otra levantado hacia atrás y sosteniéndolo con una de sus manos. Cuando el tallerista de la orden, los participantes saldrán saltando a la línea de llegada, ganando el primero que llegue sin haber cometido faltas. Se consideran faltas: 1. apoyar los dos pies en el suelo. 2. cambiar de pie durante la carrera. Si alguna de las anteriores ocurre el participante debe regresar a la línea de partida e iniciar de nuevo. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Cambios de ritmo con balón Se trata de un circuito de velocidad con balón El jugador realiza un pase elevado al portero y cambia el ritmo para recibir el balón por delante de éste Posteriormente realiza una pared con cambio de ritmo con otro compañero La tercera acción será una conducción de balón a máxima velocidad Por último realizará un pase largo y elevado para finalizar con un sprint hasta el final Relevos con cond G Pases en formación M2 Los jugadores colocados en las postas encadenan una sucesión de controles orientados,pases y una conducción final x1 realiza un pase y devolución con x2 x1 pase a x3 quien controla orientado y pasa a x4 x4 realiza una conducción de balón hasta la posición de inicio El ejercicio se realiza con 2 balones al mismo tiempo(balones que no se paran en ningún momento)anará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de metaucción de balón La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros A mitad de camino se colocan 2 conos Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con conducción terminación a ejecutar hacia 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias .
“Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-28	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar movimientos y elementos coordinativos específicos del fútbol, teniendo en cuenta las necesidades físicas por posición y roles a desempeñar en el campo de fútbol.			
COGNITIVA : Identificar los momentos del fútbol, a través de la toma de decisión y la solución de problemas que se dan en el Juego			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros			
TEMA : Ejecuta ejercicios que involucren coordinación dinámica general			
SUBTEMAS : Confecciono ejercicios de fortalecimiento y orientación (propiocepción			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Rueda de Números: El grupo de participantes se organiza en círculo, con amplia distancia entre cada uno, unos detrás de otros, dando el lado izquierdo al centro del círculo. A la señal del tallerista los participantes se desplazaran en círculo, cantando en voz baja una melodía que todos se sepan. En forma inesperada en tallerista pronuncia un número menor a seis (tres por ejemplo). Todos procuran formar grupos de tres, tomándose de las manos. Los participantes que no logren quedar en los grupos anunciados tienen un punto menos y de inmediato se forma nuevamente el círculo, para reanudar la actividad. En consenso el tallerista y el grupo participante tomarán la decisión del cuando acabar la actividad. Circuito de coordinación técnica para la fase de calentamiento Coordinación - Circuito con estaciones para la activación técnico-motora TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Ejercicio 4: Percepción del compañero y ajuste de su velocidad Objetivo, 2 recorridos, 2 jugadores, uno con balón y uno sin balón. El jugador con balón (flecha azul) debe ajustar su velocidad en función de su compañero (flecha roja)... Debe llegar al mismo tiempo al cono para hacer un pase en la carrera de su compañero... La sincronización debe ser perfecta... No debe llegar demasiado pronto ni demasiado tarde... para ello, debe avanzar tomando la información de su compañero... 6 ejercicios con progresividad. 30 segundos por ejercicios, por ejemplo. 2 vueltas (primera vuelta, pierna derecha trabajando los ejercicios del 1 al 3, segunda vuelta, pierna izquierda). 1: en una pierna, tocar los conos sin que la otra pierna toque el suelo... 2: en una pierna, tocar los conos sin que la otra pierna toque el suelo ... 3: en una pierna, un compañero le envía el balón, pasar adentro, patear... sin perder el equilibrio... 4: Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilícese 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. 5: Como el ejercicio 4, pero sin salto de costado . Estabilizarse bien antes de hacer un nuevo salto. 6: Apoyo de la pierna izquierda en los aros rojos, pierna derecha en los aros azules. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES futbol., tennis 1 vs 1 10 puntos TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias .
“Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-30	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar movimientos y elementos coordinativos específicos del fútbol, teniendo en cuenta las necesidades físicas por posición y roles a desempeñar en el campo de fútbol			
COGNITIVA : Identificar los momentos del fútbol, a través de la toma de decisión y la solución de problemas que se dan en el Juego.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.			
TEMA : Ejecuta ejercicios que involucren coordinación dinámica general			
SUBTEMAS : Confecciono ejercicios de fortalecimiento y orientación (propiocepción).			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. El rey de los elementos: Se forma un circulo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador. Circuito de coordinación técnica para la fase de calentamiento Coordinación - Circuito con estaciones para la activación técnico-motora TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1: Disociación del ojo – miembros inferiores El objetivo aquí es disociar el ojo de las piernas y los pies... con el fin de mirar exclusivamente el balón... Muy importante en el fútbol. Ejemplo , 5 minutos de calentamiento . En pareja, cada jugador con un balón, a algunos metros de distancia el uno del otro (puede variar las distancias). Los dos balones deben partir al mismo tiempo cada vez... los jugadores deben mirar el balón llegar y mirar a su compañero al mismo tiempo para saber en qué momento hacer el pase... Importante para medir los pases... Balón en el suelo, pase al interior Ejercicios de "apoyos" (desplazamientos laterales entre los conos, saltos en los aros), haciendo una acción diferente con la parte superior del cuerpo (pasar el balón por detrás de la espada da)... Luego, zigzaguear con el balón en los pies (y balón en las manos)... Por último, terminar con una marcha atrás (con o sin balón en los pies) y con balón en las manos... TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES futbol., tennis 1 vs 1 10 puntos TIEMPO 20			

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias. • “Caminar con mis zapatos” • **Dinámica:** En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” • **Objetivo:** Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-16	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	18
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Se divierte y aprende mediante ejercicios con situaciones reales del juego			
SUBTEMAS : Realizo presentaciones culturales y deportivas demostrando mis habilidades físicas, cognitivas y psicosociales			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Quitar el peto Todos menos un jugador tendrán un peto "enganchado" en la parte de atrás del pantalón El que no tiene el peto tratará de quitárselo a alguno de sus compañeros Finalizará el juego cuando ningun jugador tenga peto Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del otro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Caza por equipos 2 equipos juegan a eliminarse Los jugadores tendrán el balón entre las manos y no podrán dar más de 3 pasos con él Será eliminado un jugador cuando se le toque con el balón El jugador que salga del campo delimitado también quedará eliminado Ganará el equipo que logre eliminar en menos tiempo a todos los jugadores del equipo contrario Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias Cadenas de gratitud” •Dinámica: Cada participante piensa en algo que admira o agradece de otro compañero. Se lo dice directamente o lo escribe en un papel anónimo. Al final se leen los mensajes. •Objetivo: Fortalecer vínculos positivos y valorar al otro. TIEMPO 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 36	9. N° de Semana: 18	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014265341	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ			Asistio
1141127977	JOHAN DANIEL RODRIGUEZ			Asistio
954604027112012	LEONEL SANTIAGO SANTORO			Asistio
1032464673	KEVIN ALEXANDER DIAZ			Asistio
1031830225	SAMUEL ALEJANDRO DUQUE			No asistio
1013271710	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1016048316	ISAAC QUIROGA			No asistio
1013015548	JUAN FELIPE OYOLA			Asistio
1025547368	DIEGO HERRERA			No asistio
1034402751	BRAYAN CAMILO GOMEZ			Asistio
1029288807	DYLANN RICARDO NIETO			Asistio
1028497939	CARLOS IVAN MORA			Asistio
1025149937	TANIA SALOME MESA			Asistio
1028948935	JOSTIN FABIAN GUEVARA			Asistio
1014259797	JUAN DIEGO ESPINOSA			Asistio
1028497320	JULIAN SANTIAGO MENDEZ			Asistio
1032943617	BRAYAN STIVEN CORTES			Asistio
1031830560	EMANUEL DAVID CARABALLO			No asistio
1043458333	SANTIAGO ANDRES CERA			Asistio
1141128002	ANGEL DAVID BERNAL			Asistio
1031827662	MAURICIO ANDRES YARA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-23	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	20
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar ejercicios y movimientos de medio física conectados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma completo y segmentaria.			
COGNITIVA : Examinar técnicas de expresión corporal reconocidas en el centro de interés, que ayudaran a optimizar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Dar la razón a los compañeros como co-constructores de las acciones recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Advierte la dirección de balón como fundamento técnico del centro de interés.			
SUBTEMAS : Empleo la punto de vista periférica en la conducción de balón por medio de ejercicios con terminación.			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Carrera con un pie: Se trazan en el lugar disponible dos líneas paralelas a 10 metros de distancia una de la otra, de tal manera que una hará de salida y otra de llegada; los participantes se organizaran en fila y con una buena distancia entre ellos. Cada uno se apoya en un solo pie, conservando en otra levantado hacia atrás y sosteniéndolo con una de sus manos. Cuando el tallerista de la orden, los participantes saldrán saltando a la línea de llegada, ganando el primero que llegue sin haber cometido faltas. Se consideran faltas: 1. apoyar los dos pies en el suelo. 2. cambiar de pie durante la carrera. Si alguna de las anteriores ocurre el participante debe regresar a la línea de partida e iniciar de nuevo. TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Cambios de ritmo con balón Se trata de un circuito de velocidad con balón El jugador realiza un pase elevado al portero y cambia el ritmo para recibir el balón por delante de éste Posteriormente realiza una pared con cambio de ritmo con otro compañero La tercera acción será una conducción de balón a máxima velocidad Por último realizará un pase largo y elevado para finalizar con un sprint hasta el final Relevos con cond G Pases en formación M2 Los jugadores colocados en las postas encadenan una sucesión de controles orientados,pases y una conducción final x1 realiza un pase y devolución con x2 x1 pase a x3 quien controla orientado y pasa a x4 x4 realiza una conducción de balón hasta la posición de inicio El ejercicio se realiza con 2 balones al mismo tiempo(balones que no se paran en ningún momento)anará el equipo cuyo último hombre cruce antes la línea de metaucción de balón La mitad de los jugadores de cada equipo se colocan enfrente de los otros y a una distancia de uno 15-20 metros A mitad de camino se colocan 2 conos Se trata de conducir rápidamente desde uno de los lados hacia el otro Una vez que el jugador en conducción pasa la línea marcada por los conos puede salir el siguiente jugador TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES balón con conducción terminación a ejecutar hacia 1 vs PORTERO TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias .
“Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias .
“Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-28	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	41
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar movimientos y elementos coordinativos específicos del fútbol, teniendo en cuenta las necesidades físicas por posición y roles a desempeñar en el campo de fútbol.			
COGNITIVA : Identificar los momentos del fútbol, a través de la toma de decisión y la solución de problemas que se dan en el Juego.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.			
TEMA : Ejecuta ejercicios que involucren coordinación dinámica general			
SUBTEMAS : Confecciono ejercicios de fortalecimiento y orientación (propiocepción).			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Rueda de Números: El grupo de participantes se organiza en círculo, con amplia distancia entre cada uno, unos detrás de otros, dando el lado izquierdo al centro del círculo. A la señal del tallerista los participantes se desplazaran en círculo, cantando en voz baja una melodía que todos se sepan. En forma inesperada en tallerista pronuncia un número menor a seis (tres por ejemplo). Todos procuran formar grupos de tres, tomándose de las manos. Los participantes que no logren quedar en los grupos anunciados tienen un punto menos y de inmediato se forma nuevamente el círculo, para reanudar la actividad. En consenso el tallerista y el grupo participante tomarán la decisión del cuando acabar la actividad. Circuito de coordinación técnica para la fase de calentamiento Coordinación - Circuito con estaciones para la activación técnico-motora TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Ejercicio 4: Percepción del compañero y ajuste de su velocidad Objetivo, 2 recorridos, 2 jugadores, uno con balón y uno sin balón. El jugador con balón (flecha azul) debe ajustar su velocidad en función de su compañero (flecha roja)... Debe llegar al mismo tiempo al cono para hacer un pase en la carrera de su compañero... La sincronización debe ser perfecta... No debe llegar demasiado pronto ni demasiado tarde... para ello, debe avanzar tomando la información de su compañero... 6 ejercicios con progresividad. 30 segundos por ejercicios, por ejemplo. 2 vueltas (primera vuelta, pierna derecha trabajando los ejercicios del 1 al 3, segunda vuelta, pierna izquierda). 1: en una pierna, tocar los conos sin que la otra pierna toque el suelo... 2: en una pierna, tocar los conos sin que la otra pierna toque el suelo ... 3: en una pierna, un compañero le envía el balón, pasar adentro, patear... sin perder el equilibrio... 4: Salto en una pierna hacia delante en los aros. En una pierna (ir con la pierna derecha, regresar con la pierna izquierda). Estabilícese 3 o 4 segundos en el aro antes de saltar al siguiente. 5: Como el ejercicio 4, pero sin salto de costado . Estabilizarse bien antes de hacer un nuevo salto. 6: Apoyo de la pierna izquierda en los aros rojos, pierna derecha en los aros azules. TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES futbol., tennis 1 vs 1 10 puntos TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias .
“Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-30	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	21
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Ejecutar movimientos y elementos coordinativos específicos del fútbol, teniendo en cuenta las necesidades físicas por posición y roles a desempeñar en el campo de fútbol.			
COGNITIVA : Identificar los momentos del fútbol, a través de la toma de decisión y la solución de problemas que se dan en el Juego.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer la importancia de las reglas y normas del centro de interés, para el desarrollo de las actividades recreativas con mis compañeros.			
TEMA : Ejecuta ejercicios que involucren coordinación dinámica general			
SUBTEMAS : Confecciono ejercicios de fortalecimiento y orientación (propiocepción).			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, ;realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. El rey de los elementos: Se forma un circulo con todos los participantes, el animador tendrá la pelota y se la pasara a cualquiera, cuando la tire debe mencionar un elemento (Aire, Agua o Tierra) el que atrape la pelota debe mencionar un animal que pertenezca al elemento que mencionaron ejemplo. (Agua: tiburón) y pasársela a otro diciendo un elemento antes que la atrape el otro participante, no se vale repetir animales y debe responderse rápido, los que pierden van saliendo hasta elegir al ganador. Circuito de coordinación técnica para la fase de calentamiento Coordinación - Circuito con estaciones para la activación técnico-motora TIEMPO 30			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1: Disociación del ojo – miembros inferiores El objetivo aquí es disociar el ojo de las piernas y los pies... con el fin de mirar exclusivamente el balón... Muy importante en el fútbol. Ejemplo , 5 minutos de calentamiento . En pareja, cada jugador con un balón, a algunos metros de distancia el uno del otro (puede variar las distancias). Los dos balones deben partir al mismo tiempo cada vez... los jugadores deben mirar el balón llegar y mirar a su compañero al mismo tiempo para saber en qué momento hacer el pase... Importante para medir los pases... Balón en el suelo, pase al interior Ejercicios de "apoyos" (desplazamientos laterales entre los conos, saltos en los aros), haciendo una acción diferente con la parte superior del cuerpo (pasar el balón por detrás de la espada da)... Luego, zigzaguear con el balón en los pies (y balón en las manos)... Por último, terminar con una marcha atrás (con o sin balón en los pies) y con balón en las manos... TIEMPO 50			
RETO : ACTIVIDADES futbol., tennis 1 vs 1 10 puntos TIEMPO 20			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, tríceps, pectoral, abdomen, espalda, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias. • “Caminar con mis zapatos” • **Dinámica:** En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” • **Objetivo:** Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro.

TIEMPO

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS
3. FECHA:	2025-10-02	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	34
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	17
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Realizar ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando los segmentos corporales de forma global y segmentaria.			
COGNITIVA : Explorar técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar sus emociones en situaciones de juego y competencia.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los Centros de Interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacífica. “La empatía es el puente que une a niños, niñas y adolescentes con el respeto, la amistad y la convivencia en paz			
LUDICA : Reconocer a los compañeros como co-constructores de las actividades recreativas en el centro de interés. En el futbol			
TEMA : Reconoce sus posibilidades de movimiento en situaciones nuevas del juego			
SUBTEMAS : Identifico el momento para realizar un quite de balón por medio de situaciones reales de juego			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos, conos y pelotas de tennis, aros			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES reglas en clase, introducción y objetivos del día, ¡realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Realizar un rondo con el portero El portero en el centro trata de interceptar los pases de sus compañeros lanzándose a por el balón Lógicamente puede y debe usar las manos CONSEJOS Incidir: Velocidad. Tensión .Cambios de orientacion y dirección del balón. Evitar: Demasiados jugadores fuera. Lentitud.F alta de intensidad. Progresión: Limitación de toques.Reducción de espacios.Obligar al portero a apoderarse de balon. Desplazarse en grupo coordinando el ritmo de movimiento Uno detrás del ótro agarra la pierna del compañero CONSEJOS Incidir: Realizar cada vez con una pierna.Coordinación.Equilibrio. Evitar: Ejercer fuerza sobre la pierna del compañero.Progresión: Sortear obstáculos.Competición. TIEMPO 25			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Consiste en evitar tocar el pivote Los jugadores se posicionan en círculo con un pivote en la mitad Dan vueltas en una dirección y a la señal intentaran traccionar a todos sus compañeros hacia atrás para que uno de ellos toque con cualquier parte del cuerpo el pivote El jugador que lo haya tocado quedará eliminado Perros y gatos 2 equipos juegan a eliminarse Si el entrenador dice un número par se dirigirán todos hacia la derecha, por el contrario, si dice un número impar se dirigirán a la izquierda Deberán de llegar al pivote antes que su compañero para no quedar eliminado juego recreativo TIEMPO 55			
RETO : ACTIVIDADES balón con ejecución terminación a ejecutar hacia el gol 1 vs PORTERO TIEMPO 20			
FASE FINAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase 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, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias “Caminar con mis zapatos” •Dinámica: En círculo, cada participante comparte una frase de algo que le ha pasado o sentido recientemente (ejemplo: “Me sentí frustrado cuando no pude terminar un trabajo”). Los demás deben responder con frases empáticas como: • “Entiendo cómo te sientes porque...” • “Si yo estuviera en tu lugar, quizás también me pasaría...” •Objetivo: Fomentar la comprensión y el ponerse en el lugar del otro. TIEMPO 20			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2025-10-02	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 34	9. N° de Semana: 17	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014265341	JUAN SEBASTIAN RAMIREZ			Asistio
1141127977	JOHAN DANIEL RODRIGUEZ			Asistio
954604027112012	LEONEL SANTIAGO SANTORO			No asistio
1032464673	KEVIN ALEXANDER DIAZ			Asistio
1031830225	SAMUEL ALEJANDRO DUQUE			Asistio
1013271710	DIEGO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1016048316	ISAAC QUIROGA			Asistio
1013015548	JUAN FELIPE OYOLA			Asistio
1025547368	DIEGO HERRERA			Asistio
1034402751	BRAYAN CAMILO GOMEZ			Asistio
1029288807	DYLANN RICARDO NIETO			No asistio
1028497939	CARLOS IVAN MORA			Asistio
1025149937	TANIA SALOME MESA			Asistio
1028948935	JOSTIN FABIAN GUEVARA			Asistio
1014259797	JUAN DIEGO ESPINOSA			Asistio
1028497320	JULIAN SANTIAGO MENDEZ			Asistio
1032943617	BRAYAN STIVEN CORTES			Asistio
1031830560	EMANUEL DAVID CARABALLO			No asistio
1043458333	SANTIAGO ANDRES CERA			Asistio
1141128002	ANGEL DAVID BERNAL			Asistio
1031827662	MAURICIO ANDRES YARA			Asistio