OBLIGACIÓN 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:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-30	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	190
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.6

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Se crean dos grupos, en un grupo, cuatro personas cierran los ojos el quinto es el líder. En el otro grupo, existen cuatro líderes (no cierran los ojos) y el quinto, cierra los ojos. En un extremo, se colocan dos balones, el líder o los líderes (en función del grupo) deben de guiar a los demás de un extremo a otro para alcanzar el balón y llegar al punto de partida.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Disparos al Cono: Los jugadores se turnan para disparar a un cono o una marca pequeña colocada en el suelo desde diferentes ángulos y distancias. 2. Disparos desde la Conducción: Los jugadores conducen el balón y, al llegar a una marca, realizan un disparo a portería. 3. Disparos con Apoyo: Un compañero realiza un pase a un jugador, que luego dispara a portería al primer toque o con un control previo.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Cada jugador tiene 3 oportunidades para golpear el poste de la portería desde una distancia de 10-15 metros. Se cuenta el número de aciertos.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-28	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	187
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.6

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • Cada jugador lleva una "cola" (cinta o pañuelo) metida en el pantalón. Todos con balón, el objetivo es robar la cola de los demás mientras se protege la propia. No se puede robar la cola de alguien que tiene el balón quieto.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Agilidad con Escalera de Coordinación: Ejercicios de agilidad como "pies rápidos", saltos a un pie, etc. • Caminata del Oso y el Cangrejo: Fortalecimiento del core y coordinación. • Conducción Libre con Cambios de Ritmo: Conducir el balón por el espacio, cambiando de velocidad y dirección al comando del entrenador (lento, rápido, parar, girar). • Regate Básico entre Conos: Conos colocados en línea o dispersos. Los jugadores practican regates básicos (cambio de dirección con borde interno/externo, "la bicicleta" simplificada) para superar los conos.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Se coloca un cono central. Cada jugador intenta regatear alrededor del cono utilizando diferentes superficies del pie y sin perder el control del balón, el mayor tiempo posible. O un recorrido cronometrado con varios conos.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-23	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	183
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Divide el grupo en dos equipos, elige a un participante de cada equipo para que haga el papel de facilitador o líder. Susurrando nombra una figura, esta persona debe guiar a su grupo para quedé forma a esta figura mientras lo hace no podrá hablar, ni sacar a la gente de su lugar, lo único que puede hacer es tocar o gesticular.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras con Cambio de Dirección: Marcar un cuadrado, correr por los lados y cambiar de dirección rápidamente al comando del entrenador. • Sentadillas y Zancadas: 2 series de 10-12 repeticiones de cada una. • Pases de Precisión a Conos: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón intentando que el balón toque un cono o pase por un aro colocado entre ellos. • Control Orientado: Los jugadores reciben un pase y con el primer toque orientan el balón para pasarlo a un compañero diferente o conducir en una dirección específica. • Pases en Triángulo: Tres jugadores forman un triángulo y se pasan el balón, moviéndose después de cada pase para recibir el siguiente. • Partidillo de Posesión: Dos equipos intentan mantener la posesión del balón, enfocándose en la cantidad de pases consecutivos antes de que el otro equipo lo intercepte.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador tiene 3 intentos para pasar el balón a través de un aro o un espacio pequeño desde una distancia determinada (5-7 metros).

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-23	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 183	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025153625	LUCIANA MANRIQUE	Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN	Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS	Asistio
1027295848	EMILIO HERNANDEZ	Asistio
1141722328	SERGIO DAVID PINZON	Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS	Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA	Asistio
1016963195	DANNY ALEJANDRO BAHAMON	Asistio
1141131399	SAMUEL OSPINA	Asistio
1014279896	ANGEL SAMUEL CASALLAS	Asistio
1031837724	DYLAN ADRIAN GIL	Asistio
N37884892651	MARIA FERNANDA GOMEZ	No asistio
1031834389	FREDDY SANTIAGO OVIEDO	No asistio
1031656415	SAMUEL ALEXANDER PIZA	Asistio
1033114157	MAICOL STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1014284134	JHON ESTEBAN CASTRO	Asistio
1141131009	MARIA JOSE MERCADO	Asistio
1027536047	MATHIAS MURILLO	Asistio
1220217749	DANNA CELESTE TREJOS	Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-21	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	179
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Juego Predeportivo: "Cazadores de Balones" • Todos tienen un balón. El entrenador designa a uno o dos "cazadores" que intentan quitar el balón a los demás. Los que pierden el balón se convierten en cazadores también. • Juego el leñador y el ecologista. El juego consiste en ubicar conos por todo el campo de juego que van a ser los árboles. Los estudiantes que tengan el roll de leñador deben tumbarlos suavemente con la mano y el ecologista debe levantarlo. Gana el equipo que mas conos tenga. Gana el equipo que acumule 5 victorias.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras Cortas: 3 series de 20 metros con recuperación activa. • Saltos Suaves: Saltos en el sitio, saltos a pies juntos. • Toques Libres: Cada jugador con su balón, realizando toques libres con ambos pies, muslos y cabeza (si se sienten cómodos). • Conducción en Zigzag: Conos espaciados. Los jugadores conducen el balón en zigzag entre los conos, usando el borde interno y externo del pie. • Pases en Pareja: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón a corta distancia, enfocándose en la precisión y la superficie de golpeo (borde interno). 1. Rondo (3 vs 1 o 4 vs 2): Un grupo pequeño intenta mantener la posesión del balón mientras uno o dos defensores intentan recuperarlo en un espacio reducido. Enfocarse en pases cortos y movimiento sin balón. 2. Partidillo Reducido (4 vs 4): Sin porterías, objetivo es mantener la posesión o pasar el balón por una línea definida.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador intenta realizar la mayor cantidad de dominadas posibles sin que el balón caiga al suelo. Se pueden realizar en parejas, apoyándose para no dejar caer el balón.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 179	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025153625	LUCIANA MANRIQUE	No asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN	Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS	Asistio
1027295848	EMILIO HERNANDEZ	Asistio
1141722328	SERGIO DAVID PINZON	Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS	Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA	Asistio
1016963195	DANNY ALEJANDRO BAHAMON	Asistio
1141131399	SAMUEL OSPINA	Asistio
1014279896	ANGEL SAMUEL CASALLAS	Asistio
1031837724	DYLAN ADRIAN GIL	Asistio
N37884892651	MARIA FERNANDA GOMEZ	Asistio
1031834389	FREDDY SANTIAGO OVIEDO	No asistio
1031656415	SAMUEL ALEXANDER PIZA	Asistio
1033114157	MAICOL STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1014284134	JHON ESTEBAN CASTRO	No asistio
1141131009	MARIA JOSE MERCADO	Asistio
1027536047	MATHIAS MURILLO	Asistio
1220217749	DANNA CELESTE TREJOS	Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-16	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	175
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Juego Predeportivo: "Cazadores de Balones" • Todos tienen un balón. El entrenador designa a uno o dos "cazadores" que intentan quitar el balón a los demás. Los que pierden el balón se convierten en cazadores también. • Juego el leñador y el ecologista. El juego consiste en ubicar conos por todo el campo de juego que van a ser los árboles. Los estudiantes que tengan el roll de leñador deben tumbarlos suavemente con la mano y el ecologista debe levantarlo. Gana el equipo que mas conos tenga. Gana el equipo que acumule 5 victorias.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras Cortas: 3 series de 20 metros con recuperación activa. • Saltos Suaves: Saltos en el sitio, saltos a pies juntos. • Toques Libres: Cada jugador con su balón, realizando toques libres con ambos pies, muslos y cabeza (si se sienten cómodos). • Conducción en Zigzag: Conos espaciados. Los jugadores conducen el balón en zigzag entre los conos, usando el borde interno y externo del pie. • Pases en Pareja: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón a corta distancia, enfocándose en la precisión y la superficie de golpeo (borde interno). 1. Rondo (3 vs 1 o 4 vs 2): Un grupo pequeño intenta mantener la posesión del balón mientras uno o dos defensores intentan recuperarlo en un espacio reducido. Enfocarse en pases cortos y movimiento sin balón. 2. Partidillo Reducido (4 vs 4): Sin porterías, objetivo es mantener la posesión o pasar el balón por una línea definida.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador intenta realizar la mayor cantidad de dominadas posibles sin que el balón caiga al suelo. Se pueden realizar en parejas, apoyándose para no dejar caer el balón.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 175	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025153625	LUCIANA MANRIQUE	No asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN	Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS	No asistio
1027295848	EMILIO HERNANDEZ	Asistio
1141722328	SERGIO DAVID PINZON	Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS	Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA	Asistio
1016963195	DANNY ALEJANDRO BAHAMON	Asistio
1141131399	SAMUEL OSPINA	Asistio
1014279896	ANGEL SAMUEL CASALLAS	No asistio
1031837724	DYLAN ADRIAN GIL	Asistio
N37884892651	MARIA FERNANDA GOMEZ	Asistio
1031834389	FREDDY SANTIAGO OVIEDO	No asistio
1031656415	SAMUEL ALEXANDER PIZA	No asistio
1033114157	MAICOL STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1014284134	JHON ESTEBAN CASTRO	No asistio
1141131009	MARIA JOSE MERCADO	Asistio
1027536047	MATHIAS MURILLO	Asistio
1220217749	DANNA CELESTE TREJOS	Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-14	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	171
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) o Carrera suave alrededor del área de entrenamiento. o Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, hombros, cuello). o Ejercicios dinámicos: talones al glúteo, rodillas al pecho, skipping bajo, paso del oso, paso del cangrejo.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Juego Predeportivo: "Robar Balones al Dragón" (variante de "quién tiene el balón" o "balón prisionero" donde se roba el balón del "dragón" sin que te toque). *Activación con balón en conducción de balón por los diferentes espacios de la cancha. *Conducción de balón con cambio de sentido en velocidad más pausa. *Conducción de balón más remate. * Conducción con diferentes superficies de contacto con obstáculos, aros platillos etc. *Se realizara el recorrido con la secuencia “lleve y traiga”, es decir un participante lleva el balón hasta el platillo y el otro lo devuelve al lugar inicial, y así sucesivamente hasta terminar el recorrido.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Dividir a los jugadores en grupos de 4 o 5. Cada grupo debe intentar realizar 10 pases consecutivos sin que el balón sea interceptado. El primer equipo en lograrlo gana.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 171	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025153625	LUCIANA MANRIQUE	Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN	Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS	Asistio
1027295848	EMILIO HERNANDEZ	Asistio
1141722328	SERGIO DAVID PINZON	Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS	Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA	Asistio
1016963195	DANNY ALEJANDRO BAHAMON	Asistio
1141131399	SAMUEL OSPINA	Asistio
1014279896	ANGEL SAMUEL CASALLAS	Asistio
1031837724	DYLAN ADRIAN GIL	No asistio
N37884892651	MARIA FERNANDA GOMEZ	Asistio
1031834389	FREDDY SANTIAGO OVIEDO	Asistio
1031656415	SAMUEL ALEXANDER PIZA	Asistio
1033114157	MAICOL STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1014284134	JHON ESTEBAN CASTRO	Asistio
1141131009	MARIA JOSE MERCADO	Asistio
1027536047	MATHIAS MURILLO	Asistio
1220217749	DANNA CELESTE TREJOS	Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-02	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	142
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Incorporar y controlar movimientos técnicos, conscientemente en la regulación, direccionalidad y finalidad determinada, conjugada con mi segmento corporal de forma global y segmentaria con movimientos eficaces y precisos.

COGNITIVA :
Desarrollar acciones sociales con mis compañeros del centro de interés, de tal manera que me permitan un análisis, procesamiento, toma de decisiones y una autoevaluación en las actividades o situaciones reales de juego.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centro de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica.

LUDICA :
Poner en práctica las reglas del juego en la práctica del centro de interés, respetando las opiniones de mis compañeros.

TEMA :
técnica del futbol

SUBTEMAS :
conducción y regate

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • "El Anillo Protector": Un jugador en el centro con un balón. Otros jugadores forman un círculo a su alrededor. El jugador central intenta pasar el balón a un compañero del círculo, mientras dos "ladrones" intentan interceptarlo. Se fomenta la presión en grupo.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Ejercicios de Presión Defensiva: o Presión al Portador + Cobertura: Un jugador presiona al portador, mientras otro compañero realiza la cobertura para evitar el pase o el regate. o Juego de Dos contra Uno Defensivo: Dos defensores contra un atacante que intenta mantener el balón. Los defensores deben coordinar su presión. • Físico: Ejercicios de Desplazamiento Lateral y de Retroceso: Simulando movimientos defensivos para cortar líneas de pase y achicar espacios. • Juego Reducido con Énfasis en la Presión: Se juega un partido 4 vs 4 o 5 vs 5 donde se incentiva la presión alta y el robo de balón en campo contrario. Se puede dar un punto extra por recuperaciones en zonas peligrosas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Reto de Recuperación de Balón: El grupo debe recuperar el balón un número determinado de veces en un tiempo límite, jugando contra un equipo que solo tiene que mantener la posesión.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación Juego libre o partido. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-02	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 142	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025153625	LUCIANA MANRIQUE	No asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN	Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS	Asistio
1027295848	EMILIO HERNANDEZ	Asistio
1141722328	SERGIO DAVID PINZON	Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS	Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA	Asistio
1016963195	DANNY ALEJANDRO BAHAMON	Asistio
1141131399	SAMUEL OSPINA	Asistio
1014279896	ANGEL SAMUEL CASALLAS	Asistio
1031837724	DYLAN ADRIAN GIL	Asistio
N37884892651	MARIA FERNANDA GOMEZ	Asistio
1031834389	FREDDY SANTIAGO OVIEDO	Asistio
1031656415	SAMUEL ALEXANDER PIZA	Asistio
1033114157	MAICOL STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1014284134	JHON ESTEBAN CASTRO	Asistio
1141131009	MARIA JOSE MERCADO	Asistio
1027536047	MATHIAS MURILLO	Asistio
1220217749	DANNA CELESTE TREJOS	Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-30	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	189
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.6

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Se crean dos grupos, en un grupo, cuatro personas cierran los ojos el quinto es el líder. En el otro grupo, existen cuatro líderes (no cierran los ojos) y el quinto, cierra los ojos. En un extremo, se colocan dos balones, el líder o los líderes (en función del grupo) deben de guiar a los demás de un extremo a otro para alcanzar el balón y llegar al punto de partida.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Disparos al Cono: Los jugadores se turnan para disparar a un cono o una marca pequeña colocada en el suelo desde diferentes ángulos y distancias. 2. Disparos desde la Conducción: Los jugadores conducen el balón y, al llegar a una marca, realizan un disparo a portería. 3. Disparos con Apoyo: Un compañero realiza un pase a un jugador, que luego dispara a portería al primer toque o con un control previo.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Cada jugador tiene 3 oportunidades para golpear el poste de la portería desde una distancia de 10-15 metros. Se cuenta el número de aciertos.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-28	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	187
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.6

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • Cada jugador lleva una "cola" (cinta o pañuelo) metida en el pantalón. Todos con balón, el objetivo es robar la cola de los demás mientras se protege la propia. No se puede robar la cola de alguien que tiene el balón quieto.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Agilidad con Escalera de Coordinación: Ejercicios de agilidad como "pies rápidos", saltos a un pie, etc. • Caminata del Oso y el Cangrejo: Fortalecimiento del core y coordinación. • Conducción Libre con Cambios de Ritmo: Conducir el balón por el espacio, cambiando de velocidad y dirección al comando del entrenador (lento, rápido, parar, girar). • Regate Básico entre Conos: Conos colocados en línea o dispersos. Los jugadores practican regates básicos (cambio de dirección con borde interno/externo, "la bicicleta" simplificada) para superar los conos.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Se coloca un cono central. Cada jugador intenta regatear alrededor del cono utilizando diferentes superficies del pie y sin perder el control del balón, el mayor tiempo posible. O un recorrido cronometrado con varios conos.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-23	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	182
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Divide el grupo en dos equipos, elige a un participante de cada equipo para que haga el papel de facilitador o líder. Susurrando nombra una figura, esta persona debe guiar a su grupo para quedé forma a esta figura mientras lo hace no podrá hablar, ni sacar a la gente de su lugar, lo único que puede hacer es tocar o gesticular.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras con Cambio de Dirección: Marcar un cuadrado, correr por los lados y cambiar de dirección rápidamente al comando del entrenador. • Sentadillas y Zancadas: 2 series de 10-12 repeticiones de cada una. • Pases de Precisión a Conos: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón intentando que el balón toque un cono o pase por un aro colocado entre ellos. • Control Orientado: Los jugadores reciben un pase y con el primer toque orientan el balón para pasarlo a un compañero diferente o conducir en una dirección específica. • Pases en Triángulo: Tres jugadores forman un triángulo y se pasan el balón, moviéndose después de cada pase para recibir el siguiente. • Partidillo de Posesión: Dos equipos intentan mantener la posesión del balón, enfocándose en la cantidad de pases consecutivos antes de que el otro equipo lo intercepte.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador tiene 3 intentos para pasar el balón a través de un aro o un espacio pequeño desde una distancia determinada (5-7 metros).

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-23	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 182	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1055525231	DAVINSON BELTRAN	Asistio
1016964423	JUAN JOSE CALDERON	No asistio
1053003745	JOSUE CARLOS DITTA	Asistio
1034404004	JAMPOOL STIVEN DUARTE	No asistio
1141134040	GERONIMO FRANCO	No asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA	Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA	Asistio
1016962596	JUAN FELIPE MARTINEZ	Asistio
1031840670	NICOLAS RODRIGUEZ	Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ	Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA	Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA	Asistio
1043180174	MATHIAS CARRANZA	Asistio
1016960947	ISABELLA CARVAJAL	Asistio
1028724669	BRANDON ALEXANDER CORREA	Asistio
1016961624	JUAN MANUEL PIRAGUA	Asistio
1041902499	CRISTIANO RICARDO SALGADO	No asistio
1016961436	ANDRES DAVID ARGUELLO	Asistio
1140929120	DYLAN ANDRES HERNANDEZ	Asistio
1028952227	JORGE STEVEN MANCERA	No asistio
1034521379	ISAAC DAVID MARTINEZ	Asistio
1016961220	GREGORY DICARLO MEDINA	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-21	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	178
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Juego Predeportivo: "Cazadores de Balones" • Todos tienen un balón. El entrenador designa a uno o dos "cazadores" que intentan quitar el balón a los demás. Los que pierden el balón se convierten en cazadores también. • Juego el leñador y el ecologista. El juego consiste en ubicar conos por todo el campo de juego que van a ser los árboles. Los estudiantes que tengan el roll de leñador deben tumbarlos suavemente con la mano y el ecologista debe levantarlo. Gana el equipo que mas conos tenga. Gana el equipo que acumule 5 victorias.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras Cortas: 3 series de 20 metros con recuperación activa. • Saltos Suaves: Saltos en el sitio, saltos a pies juntos. • Toques Libres: Cada jugador con su balón, realizando toques libres con ambos pies, muslos y cabeza (si se sienten cómodos). • Conducción en Zigzag: Conos espaciados. Los jugadores conducen el balón en zigzag entre los conos, usando el borde interno y externo del pie. • Pases en Pareja: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón a corta distancia, enfocándose en la precisión y la superficie de golpeo (borde interno). 1. Rondo (3 vs 1 o 4 vs 2): Un grupo pequeño intenta mantener la posesión del balón mientras uno o dos defensores intentan recuperarlo en un espacio reducido. Enfocarse en pases cortos y movimiento sin balón. 2. Partidillo Reducido (4 vs 4): Sin porterías, objetivo es mantener la posesión o pasar el balón por una línea definida.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador intenta realizar la mayor cantidad de dominadas posibles sin que el balón caiga al suelo. Se pueden realizar en parejas, apoyándose para no dejar caer el balón.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 178	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1055525231	DAVINSON BELTRAN	Asistio
1016964423	JUAN JOSE CALDERON	No asistio
1053003745	JOSUE CARLOS DITTA	No asistio
1034404004	JAMPOOL STIVEN DUARTE	Asistio
1141134040	GERONIMO FRANCO	Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA	Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA	Asistio
1016962596	JUAN FELIPE MARTINEZ	No asistio
1031840670	NICOLAS RODRIGUEZ	Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ	Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA	Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA	Asistio
1043180174	MATHIAS CARRANZA	Asistio
1016960947	ISABELLA CARVAJAL	Asistio
1028724669	BRANDON ALEXANDER CORREA	Asistio
1016961624	JUAN MANUEL PIRAGUA	Asistio
1041902499	CRISTIANO RICARDO SALGADO	No asistio
1016961436	ANDRES DAVID ARGUELLO	Asistio
1140929120	DYLAN ANDRES HERNANDEZ	Asistio
1028952227	JORGE STEVEN MANCERA	Asistio
1034521379	ISAAC DAVID MARTINEZ	Asistio
1016961220	GREGORY DICARLO MEDINA	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-16	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	174
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Juego Predeportivo: "Cazadores de Balones" • Todos tienen un balón. El entrenador designa a uno o dos "cazadores" que intentan quitar el balón a los demás. Los que pierden el balón se convierten en cazadores también. • Juego el leñador y el ecologista. El juego consiste en ubicar conos por todo el campo de juego que van a ser los árboles. Los estudiantes que tengan el roll de leñador deben tumbarlos suavemente con la mano y el ecologista debe levantarlo. Gana el equipo que mas conos tenga. Gana el equipo que acumule 5 victorias.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras Cortas: 3 series de 20 metros con recuperación activa. • Saltos Suaves: Saltos en el sitio, saltos a pies juntos. • Toques Libres: Cada jugador con su balón, realizando toques libres con ambos pies, muslos y cabeza (si se sienten cómodos). • Conducción en Zigzag: Conos espaciados. Los jugadores conducen el balón en zigzag entre los conos, usando el borde interno y externo del pie. • Pases en Pareja: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón a corta distancia, enfocándose en la precisión y la superficie de golpeo (borde interno). 1. Rondo (3 vs 1 o 4 vs 2): Un grupo pequeño intenta mantener la posesión del balón mientras uno o dos defensores intentan recuperarlo en un espacio reducido. Enfocarse en pases cortos y movimiento sin balón. 2. Partidillo Reducido (4 vs 4): Sin porterías, objetivo es mantener la posesión o pasar el balón por una línea definida.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador intenta realizar la mayor cantidad de dominadas posibles sin que el balón caiga al suelo. Se pueden realizar en parejas, apoyándose para no dejar caer el balón.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 174	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1055525231	DAVINSON BELTRAN	No asistio
1016964423	JUAN JOSE CALDERON	Asistio
1053003745	JOSUE CARLOS DITTA	Asistio
1034404004	JAMPOOL STIVEN DUARTE	Asistio
1141134040	GERONIMO FRANCO	Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA	Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA	No asistio
1016962596	JUAN FELIPE MARTINEZ	Asistio
1031840670	NICOLAS RODRIGUEZ	Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ	Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA	Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA	Asistio
1043180174	MATHIAS CARRANZA	Asistio
1016960947	ISABELLA CARVAJAL	Asistio
1028724669	BRANDON ALEXANDER CORREA	Asistio
1016961624	JUAN MANUEL PIRAGUA	Asistio
1041902499	CRISTIANO RICARDO SALGADO	No asistio
1016961436	ANDRES DAVID ARGUELLO	Asistio
1140929120	DYLAN ANDRES HERNANDEZ	Asistio
1028952227	JORGE STEVEN MANCERA	Asistio
1034521379	ISAAC DAVID MARTINEZ	No asistio
1016961220	GREGORY DICARLO MEDINA	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-14	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	170
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) o Carrera suave alrededor del área de entrenamiento. o Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, hombros, cuello). o Ejercicios dinámicos: talones al glúteo, rodillas al pecho, skipping bajo, paso del oso, paso del cangrejo.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Juego Predeportivo: "Robar Balones al Dragón" (variante de "quién tiene el balón" o "balón prisionero" donde se roba el balón del "dragón" sin que te toque). *Activación con balón en conducción de balón por los diferentes espacios de la cancha. *Conducción de balón con cambio de sentido en velocidad más pausa. *Conducción de balón más remate. * Conducción con diferentes superficies de contacto con obstáculos, aros platillos etc. *Se realizara el recorrido con la secuencia “lleve y traiga”, es decir un participante lleva el balón hasta el platillo y el otro lo devuelve al lugar inicial, y así sucesivamente hasta terminar el recorrido. * Practica de futbol por equipos con Posesión de balón.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Dividir a los jugadores en grupos de 4 o 5. Cada grupo debe intentar realizar 10 pases consecutivos sin que el balón sea interceptado. El primer equipo en lograrlo gana.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 170	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1055525231	DAVINSON BELTRAN	Asistio
1016964423	JUAN JOSE CALDERON	No asistio
1053003745	JOSUE CARLOS DITTA	Asistio
1034404004	JAMPOOL STIVEN DUARTE	Asistio
1141134040	GERONIMO FRANCO	No asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA	Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA	Asistio
1016962596	JUAN FELIPE MARTINEZ	No asistio
1031840670	NICOLAS RODRIGUEZ	No asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ	No asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA	Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA	Asistio
1043180174	MATHIAS CARRANZA	Asistio
1016960947	ISABELLA CARVAJAL	Asistio
1028724669	BRANDON ALEXANDER CORREA	Asistio
1016961624	JUAN MANUEL PIRAGUA	Asistio
1041902499	CRISTIANO RICARDO SALGADO	Asistio
1016961436	ANDRES DAVID ARGUELLO	Asistio
1140929120	DYLAN ANDRES HERNANDEZ	Asistio
1028952227	JORGE STEVEN MANCERA	Asistio
1034521379	ISAAC DAVID MARTINEZ	Asistio
1016961220	GREGORY DICARLO MEDINA	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-02	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	141
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Incorporar y controlar movimientos técnicos, conscientemente en la regulación, direccionalidad y finalidad determinada, conjugada con mi segmento corporal de forma global y segmentaria con movimientos eficaces y precisos.

COGNITIVA :
Desarrollar acciones sociales con mis compañeros del centro de interés, de tal manera que me permitan un análisis, procesamiento, toma de decisiones y una autoevaluación en las actividades o situaciones reales de juego.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centro de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica.

LUDICA :
Poner en práctica las reglas del juego en la práctica del centro de interés, respetando las opiniones de mis compañeros.

TEMA :
técnica del futbol

SUBTEMAS :
conducción y regate

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • "El Anillo Protector": Un jugador en el centro con un balón. Otros jugadores forman un círculo a su alrededor. El jugador central intenta pasar el balón a un compañero del círculo, mientras dos "ladrones" intentan interceptarlo. Se fomenta la presión en grupo.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Ejercicios de Presión Defensiva: o Presión al Portador + Cobertura: Un jugador presiona al portador, mientras otro compañero realiza la cobertura para evitar el pase o el regate. o Juego de Dos contra Uno Defensivo: Dos defensores contra un atacante que intenta mantener el balón. Los defensores deben coordinar su presión. • Físico: Ejercicios de Desplazamiento Lateral y de Retroceso: Simulando movimientos defensivos para cortar líneas de pase y achicar espacios. • Juego Reducido con Énfasis en la Presión: Se juega un partido 4 vs 4 o 5 vs 5 donde se incentiva la presión alta y el robo de balón en campo contrario. Se puede dar un punto extra por recuperaciones en zonas peligrosas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Reto de Recuperación de Balón: El grupo debe recuperar el balón un número determinado de veces en un tiempo límite, jugando contra un equipo que solo tiene que mantener la posesión.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación Juego libre o partido. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-02	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 141	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1055525231	DAVINSON BELTRAN	Asistio
1016964423	JUAN JOSE CALDERON	Asistio
1053003745	JOSUE CARLOS DITTA	Asistio
1034404004	JAMPOOL STIVEN DUARTE	Asistio
1141134040	GERONIMO FRANCO	No asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA	Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA	Asistio
1016962596	JUAN FELIPE MARTINEZ	Asistio
1031840670	NICOLAS RODRIGUEZ	Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ	Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA	Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA	No asistio
1043180174	MATHIAS CARRANZA	Asistio
1016960947	ISABELLA CARVAJAL	Asistio
1028724669	BRANDON ALEXANDER CORREA	Asistio
1016961624	JUAN MANUEL PIRAGUA	Asistio
1041902499	CRISTIANO RICARDO SALGADO	No asistio
1016961436	ANDRES DAVID ARGUELLO	Asistio
1140929120	DYLAN ANDRES HERNANDEZ	Asistio
1028952227	JORGE STEVEN MANCERA	Asistio
1034521379	ISAAC DAVID MARTINEZ	Asistio
1016961220	GREGORY DICARLO MEDINA	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-29	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	188
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.6

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Se crean dos grupos, en un grupo, cuatro personas cierran los ojos el quinto es el líder. En el otro grupo, existen cuatro líderes (no cierran los ojos) y el quinto, cierra los ojos. En un extremo, se colocan dos balones, el líder o los líderes (en función del grupo) deben de guiar a los demás de un extremo a otro para alcanzar el balón y llegar al punto de partida.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Disparos al Cono: Los jugadores se turnan para disparar a un cono o una marca pequeña colocada en el suelo desde diferentes ángulos y distancias. 2. Disparos desde la Conducción: Los jugadores conducen el balón y, al llegar a una marca, realizan un disparo a portería. 3. Disparos con Apoyo: Un compañero realiza un pase a un jugador, que luego dispara a portería al primer toque o con un control previo.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Cada jugador tiene 3 oportunidades para golpear el poste de la portería desde una distancia de 10-15 metros. Se cuenta el número de aciertos.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-27	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	184
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.6

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • Cada jugador lleva una "cola" (cinta o pañuelo) metida en el pantalón. Todos con balón, el objetivo es robar la cola de los demás mientras se protege la propia. No se puede robar la cola de alguien que tiene el balón quieto.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Agilidad con Escalera de Coordinación: Ejercicios de agilidad como "pies rápidos", saltos a un pie, etc. • Caminata del Oso y el Cangrejo: Fortalecimiento del core y coordinación. • Conducción Libre con Cambios de Ritmo: Conducir el balón por el espacio, cambiando de velocidad y dirección al comando del entrenador (lento, rápido, parar, girar). • Regate Básico entre Conos: Conos colocados en línea o dispersos. Los jugadores practican regates básicos (cambio de dirección con borde interno/externo, "la bicicleta" simplificada) para superar los conos.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Se coloca un cono central. Cada jugador intenta regatear alrededor del cono utilizando diferentes superficies del pie y sin perder el control del balón, el mayor tiempo posible. O un recorrido cronometrado con varios conos.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-22	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	181
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Divide el grupo en dos equipos, elige a un participante de cada equipo para que haga el papel de facilitador o líder. Susurrando nombra una figura, esta persona debe guiar a su grupo para quedé forma a esta figura mientras lo hace no podrá hablar, ni sacar a la gente de su lugar, lo único que puede hacer es tocar o gesticular.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras con Cambio de Dirección: Marcar un cuadrado, correr por los lados y cambiar de dirección rápidamente al comando del entrenador. • Sentadillas y Zancadas: 2 series de 10-12 repeticiones de cada una. • Pases de Precisión a Conos: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón intentando que el balón toque un cono o pase por un aro colocado entre ellos. • Control Orientado: Los jugadores reciben un pase y con el primer toque orientan el balón para pasarlo a un compañero diferente o conducir en una dirección específica. • Pases en Triángulo: Tres jugadores forman un triángulo y se pasan el balón, moviéndose después de cada pase para recibir el siguiente. • Partidillo de Posesión: Dos equipos intentan mantener la posesión del balón, enfocándose en la cantidad de pases consecutivos antes de que el otro equipo lo intercepte.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador tiene 3 intentos para pasar el balón a través de un aro o un espacio pequeño desde una distancia determinada (5-7 metros).

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-22	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 181	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141358439	JOEL FABIAN DAZA	Asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA	Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES	Asistio
1031843429	EMMANUEL NIÑO	No asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO	Asistio
7008589	ANTHONY MICHELL MARTINEZ	Asistio
1233903714	THOMAS POVEDA	Asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO	Asistio
1222212194	DANIEL ALEJANDRO ABRIL	Asistio
1047056437	IHAN JOSEPH AGRESOTH	Asistio
1068390974	GREGORY DEVIN MANOSALVA	Asistio
1233689686	ANDRES DAVID ORTEGON	Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA	Asistio
1141130882	ANA LUCIA AYA	Asistio
1118579000	JESUS DAVID GONZALEZ	Asistio
1028951212	DAVID SANTIAGO JOYA	Asistio
850540	CARLOS ALEJANDRO MEDINA	Asistio
1028950739	KAREN YURLEY SANABRIA	No asistio
1023245030	CAMILO ANDRES SANCHEZ	Asistio
1222204404	OSVALDO ENRIQUE AREVALO	Asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS	Asistio
1141128789	ADRIAN CAMILO MENDOZA	Asistio
1014289059	BRAYAN STIVEN TORRES	Asistio
1028671442	NICOLAS STIVEN RAMOS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-20	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	177
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Juego Predeportivo: "Cazadores de Balones" • Todos tienen un balón. El entrenador designa a uno o dos "cazadores" que intentan quitar el balón a los demás. Los que pierden el balón se convierten en cazadores también. • Juego el leñador y el ecologista. El juego consiste en ubicar conos por todo el campo de juego que van a ser los árboles. Los estudiantes que tengan el roll de leñador deben tumbarlos suavemente con la mano y el ecologista debe levantarlo. Gana el equipo que mas conos tenga. Gana el equipo que acumule 5 victorias.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras Cortas: 3 series de 20 metros con recuperación activa. • Saltos Suaves: Saltos en el sitio, saltos a pies juntos. • Toques Libres: Cada jugador con su balón, realizando toques libres con ambos pies, muslos y cabeza (si se sienten cómodos). • Conducción en Zigzag: Conos espaciados. Los jugadores conducen el balón en zigzag entre los conos, usando el borde interno y externo del pie. • Pases en Pareja: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón a corta distancia, enfocándose en la precisión y la superficie de golpeo (borde interno). 1. Rondo (3 vs 1 o 4 vs 2): Un grupo pequeño intenta mantener la posesión del balón mientras uno o dos defensores intentan recuperarlo en un espacio reducido. Enfocarse en pases cortos y movimiento sin balón. 2. Partidillo Reducido (4 vs 4): Sin porterías, objetivo es mantener la posesión o pasar el balón por una línea definida.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador intenta realizar la mayor cantidad de dominadas posibles sin que el balón caiga al suelo. Se pueden realizar en parejas, apoyándose para no dejar caer el balón.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 177	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141358439	JOEL FABIAN DAZA	Asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA	Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES	Asistio
1031843429	EMMANUEL NIÑO	No asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO	Asistio
7008589	ANTHONY MICHELL MARTINEZ	No asistio
1233903714	THOMAS POVEDA	Asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO	Asistio
1222212194	DANIEL ALEJANDRO ABRIL	Asistio
1047056437	IHAN JOSEPH AGRESOTH	Asistio
1068390974	GREGORY DEVIN MANOSALVA	No asistio
1233689686	ANDRES DAVID ORTEGON	Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA	Asistio
1141130882	ANA LUCIA AYA	Asistio
1118579000	JESUS DAVID GONZALEZ	Asistio
1028951212	DAVID SANTIAGO JOYA	Asistio
850540	CARLOS ALEJANDRO MEDINA	Asistio
1028950739	KAREN YURLEY SANABRIA	No asistio
1023245030	CAMILO ANDRES SANCHEZ	Asistio
1222204404	OSVALDO ENRIQUE AREVALO	Asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS	Asistio
1141128789	ADRIAN CAMILO MENDOZA	Asistio
1014289059	BRAYAN STIVEN TORRES	Asistio
1028671442	NICOLAS STIVEN RAMOS	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-01	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	140
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Incorporar y controlar movimientos técnicos, conscientemente en la regulación, direccionalidad y finalidad determinada, conjugada con mi segmento corporal de forma global y segmentaria con movimientos eficaces y precisos.

COGNITIVA :
Desarrollar acciones sociales con mis compañeros del centro de interés, de tal manera que me permitan un análisis, procesamiento, toma de decisiones y una autoevaluación en las actividades o situaciones reales de juego.

PSICOSOCIAL :
fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centro de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica..

LUDICA :
Poner en práctica las reglas del juego en la práctica del centro de interés, respetando las opiniones de mis compañeros.

TEMA :
técnica del futbol

SUBTEMAS :
conducción y regate

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • "El Anillo Protector": Un jugador en el centro con un balón. Otros jugadores forman un círculo a su alrededor. El jugador central intenta pasar el balón a un compañero del círculo, mientras dos "ladrones" intentan interceptarlo. Se fomenta la presión en grupo.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Ejercicios de Presión Defensiva: o Presión al Portador + Cobertura: Un jugador presiona al portador, mientras otro compañero realiza la cobertura para evitar el pase o el regate. o Juego de Dos contra Uno Defensivo: Dos defensores contra un atacante que intenta mantener el balón. Los defensores deben coordinar su presión. • Físico: Ejercicios de Desplazamiento Lateral y de Retroceso: Simulando movimientos defensivos para cortar líneas de pase y achicar espacios. • Juego Reducido con Énfasis en la Presión: Se juega un partido 4 vs 4 o 5 vs 5 donde se incentiva la presión alta y el robo de balón en campo contrario. Se puede dar un punto extra por recuperaciones en zonas peligrosas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Reto de Recuperación de Balón: El grupo debe recuperar el balón un número determinado de veces en un tiempo límite, jugando contra un equipo que solo tiene que mantener la posesión.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación Juego libre o partido. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-01	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 140	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141358439	JOEL FABIAN DAZA	Asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA	Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES	Asistio
1031843429	EMMANUEL NIÑO	No asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO	Asistio
7008589	ANTHONY MICHELL MARTINEZ	No asistio
1233903714	THOMAS POVEDA	Asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO	Asistio
1222212194	DANIEL ALEJANDRO ABRIL	Asistio
1047056437	IHAN JOSEPH AGRESOTH	Asistio
1068390974	GREGORY DEVIN MANOSALVA	Asistio
1233689686	ANDRES DAVID ORTEGON	Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA	Asistio
1141130882	ANA LUCIA AYA	Asistio
1118579000	JESUS DAVID GONZALEZ	Asistio
1028951212	DAVID SANTIAGO JOYA	Asistio
850540	CARLOS ALEJANDRO MEDINA	Asistio
1028950739	KAREN YURLEY SANABRIA	No asistio
1023245030	CAMILO ANDRES SANCHEZ	Asistio
1222204404	OSVALDO ENRIQUE AREVALO	Asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS	Asistio
1141128789	ADRIAN CAMILO MENDOZA	Asistio
1014289059	BRAYAN STIVEN TORRES	Asistio
1028671442	NICOLAS STIVEN RAMOS	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-15	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	173
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	23
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) o Carrera suave alrededor del área de entrenamiento. o Movilidad articular (tobillos, rodillas, cadera, hombros, cuello). o Ejercicios dinámicos: talones al glúteo, rodillas al pecho, skipping bajo, paso del oso, paso del cangrejo.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Juego Predeportivo: "Robar Balones al Dragón" (variante de "quién tiene el balón" o "balón prisionero" donde se roba el balón del "dragón" sin que te toque). *Activación con balón en conducción de balón por los diferentes espacios de la cancha. *Conducción de balón con cambio de sentido en velocidad más pausa. *Conducción de balón más remate. * Conducción con diferentes superficies de contacto con obstáculos, aros platillos etc. *Se realizara el recorrido con la secuencia “lleve y traiga”, es decir un participante lleva el balón hasta el platillo y el otro lo devuelve al lugar inicial, y así sucesivamente hasta terminar el recorrido.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Dividir a los jugadores en grupos de 4 o 5. Cada grupo debe intentar realizar 10 pases consecutivos sin que el balón sea interceptado. El primer equipo en lograrlo gana.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-15	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 173	9. Nº de Semana: 23	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141358439	JOEL FABIAN DAZA	Asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA	Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES	Asistio
1031843429	EMMANUEL NIÑO	No asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO	Asistio
7008589	ANTHONY MICHELL MARTINEZ	No asistio
1233903714	THOMAS POVEDA	Asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO	Asistio
1222212194	DANIEL ALEJANDRO ABRIL	Asistio
1047056437	IHAN JOSEPH AGRESOTH	Asistio
1068390974	GREGORY DEVIN MANOSALVA	Asistio
1233689686	ANDRES DAVID ORTEGON	Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA	Asistio
1141130882	ANA LUCIA AYA	Asistio
1118579000	JESUS DAVID GONZALEZ	Asistio
1028951212	DAVID SANTIAGO JOYA	Asistio
850540	CARLOS ALEJANDRO MEDINA	Asistio
1028950739	KAREN YURLEY SANABRIA	No asistio
1023245030	CAMILO ANDRES SANCHEZ	Asistio
1222204404	OSVALDO ENRIQUE AREVALO	Asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS	Asistio
1141128789	ADRIAN CAMILO MENDOZA	Asistio
1014289059	BRAYAN STIVEN TORRES	Asistio
1028671442	NICOLAS STIVEN RAMOS	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-29	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	187
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.6

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Se crean dos grupos, en un grupo, cuatro personas cierran los ojos el quinto es el líder. En el otro grupo, existen cuatro líderes (no cierran los ojos) y el quinto, cierra los ojos. En un extremo, se colocan dos balones, el líder o los líderes (en función del grupo) deben de guiar a los demás de un extremo a otro para alcanzar el balón y llegar al punto de partida.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. Disparos al Cono: Los jugadores se turnan para disparar a un cono o una marca pequeña colocada en el suelo desde diferentes ángulos y distancias. 2. Disparos desde la Conducción: Los jugadores conducen el balón y, al llegar a una marca, realizan un disparo a portería. 3. Disparos con Apoyo: Un compañero realiza un pase a un jugador, que luego dispara a portería al primer toque o con un control previo.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Cada jugador tiene 3 oportunidades para golpear el poste de la portería desde una distancia de 10-15 metros. Se cuenta el número de aciertos.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-27	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	183
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	25
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • Cada jugador lleva una "cola" (cinta o pañuelo) metida en el pantalón. Todos con balón, el objetivo es robar la cola de los demás mientras se protege la propia. No se puede robar la cola de alguien que tiene el balón quieto.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Agilidad con Escalera de Coordinación: Ejercicios de agilidad como "pies rápidos", saltos a un pie, etc. • Caminata del Oso y el Cangrejo: Fortalecimiento del core y coordinación. • Conducción Libre con Cambios de Ritmo: Conducir el balón por el espacio, cambiando de velocidad y dirección al comando del entrenador (lento, rápido, parar, girar). • Regate Básico entre Conos: Conos colocados en línea o dispersos. Los jugadores practican regates básicos (cambio de dirección con borde interno/externo, "la bicicleta" simplificada) para superar los conos.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Se coloca un cono central. Cada jugador intenta regatear alrededor del cono utilizando diferentes superficies del pie y sin perder el control del balón, el mayor tiempo posible. O un recorrido cronometrado con varios conos.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-22	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	180
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Divide el grupo en dos equipos, elige a un participante de cada equipo para que haga el papel de facilitador o líder. Susurrando nombra una figura, esta persona debe guiar a su grupo para quedé forma a esta figura mientras lo hace no podrá hablar, ni sacar a la gente de su lugar, lo único que puede hacer es tocar o gesticular.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras con Cambio de Dirección: Marcar un cuadrado, correr por los lados y cambiar de dirección rápidamente al comando del entrenador. • Sentadillas y Zancadas: 2 series de 10-12 repeticiones de cada una. • Pases de Precisión a Conos: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón intentando que el balón toque un cono o pase por un aro colocado entre ellos. • Control Orientado: Los jugadores reciben un pase y con el primer toque orientan el balón para pasarlo a un compañero diferente o conducir en una dirección específica. • Pases en Triángulo: Tres jugadores forman un triángulo y se pasan el balón, moviéndose después de cada pase para recibir el siguiente. • Partidillo de Posesión: Dos equipos intentan mantener la posesión del balón, enfocándose en la cantidad de pases consecutivos antes de que el otro equipo lo intercepte.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador tiene 3 intentos para pasar el balón a través de un aro o un espacio pequeño desde una distancia determinada (5-7 metros).

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-22	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 180	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ	Asistio
1014296509	RAFAEL SANTIAGO FERRER	Asistio
1141134371	MATHIAS ALEJANDRO LEGUIZAMON	Asistio
1052704218	SANTIAGO MARTINEZ	Asistio
1031847362	JERONIMO VASQUEZ	Asistio
1043848553	WILDER DE JESUS ESCORCIA	Asistio
6621921	ALBERONI JOSE SANCHEZ	Asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS	Asistio
1014275709	VALERY DAYAN CAMPO	Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON	Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ	Asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ	Asistio
1014268491	DEREK ANDREY ROJAS	No asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN	Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ	Asistio
1141133480	ANGEL FELIPE PERDOMO	Asistio
1233891902	JUAN CAMILO PIRABAN	No asistio
1016961402	JERONIMO CALDERON	No asistio
1016601871	SEBASTIAN LOPEZ	Asistio
1034578610	MANUEL FELIPE RIASCOS	Asistio
1028725707	SARA VALENTINA SANCHEZ	Asistio
1091990626	ANGEL ADRIAN CASTILLO	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO**
3. FECHA:	2025-10-20	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	176
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	24
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar desplazamientos en el terreno de juego y ubicación temporo espacial según la posición de juego.

COGNITIVA :
Interpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fortalecer la importancia de la empatía en los NNAJ de los centros de interés, fomentando relaciones interpersonales saludables y la convivencia pacifica

LUDICA :
Aplicar el tiempo de recreación y aprendizaje del centro de interés como momento independiente de las actividades escolares.

TEMA :
equilibrio y coordinacion

SUBTEMAS :
control de balón, parada, semiparada, amortiguación y desviación

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Juego Predeportivo: "Cazadores de Balones" • Todos tienen un balón. El entrenador designa a uno o dos "cazadores" que intentan quitar el balón a los demás. Los que pierden el balón se convierten en cazadores también. • Juego el leñador y el ecologista. El juego consiste en ubicar conos por todo el campo de juego que van a ser los árboles. Los estudiantes que tengan el roll de leñador deben tumbarlos suavemente con la mano y el ecologista debe levantarlo. Gana el equipo que mas conos tenga. Gana el equipo que acumule 5 victorias.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Carreras Cortas: 3 series de 20 metros con recuperación activa. • Saltos Suaves: Saltos en el sitio, saltos a pies juntos. • Toques Libres: Cada jugador con su balón, realizando toques libres con ambos pies, muslos y cabeza (si se sienten cómodos). • Conducción en Zigzag: Conos espaciados. Los jugadores conducen el balón en zigzag entre los conos, usando el borde interno y externo del pie. • Pases en Pareja: Los jugadores se emparejan y se pasan el balón a corta distancia, enfocándose en la precisión y la superficie de golpeo (borde interno). 1. Rondo (3 vs 1 o 4 vs 2): Un grupo pequeño intenta mantener la posesión del balón mientras uno o dos defensores intentan recuperarlo en un espacio reducido. Enfocarse en pases cortos y movimiento sin balón. 2. Partidillo Reducido (4 vs 4): Sin porterías, objetivo es mantener la posesión o pasar el balón por una línea definida.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Cada jugador intenta realizar la mayor cantidad de dominadas posibles sin que el balón caiga al suelo. Se pueden realizar en parejas, apoyándose para no dejar caer el balón.

TIEMPO
30 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
- retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre • Preguntas como: “¿Qué aprendimos hoy?”, “¿Qué fue lo más difícil?”, “¿Cómo podemos mejorar?”

TIEMPO
15 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-10-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 176	9. Nº de Semana: 24	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ	Asistio
1014296509	RAFAEL SANTIAGO FERRER	No asistio
1141134371	MATHIAS ALEJANDRO LEGUIZAMON	Asistio
1052704218	SANTIAGO MARTINEZ	Asistio
1031847362	JERONIMO VASQUEZ	Asistio
1043848553	WILDER DE JESUS ESCORCIA	Asistio
6621921	ALBERONI JOSE SANCHEZ	Asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS	Asistio
1014275709	VALERY DAYAN CAMPO	Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON	Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ	Asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ	Asistio
1014268491	DEREK ANDREY ROJAS	No asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN	Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ	Asistio
1141133480	ANGEL FELIPE PERDOMO	Asistio
1233891902	JUAN CAMILO PIRABAN	No asistio
1016961402	JERONIMO CALDERON	No asistio
1016601871	SEBASTIAN LOPEZ	Asistio
1034578610	MANUEL FELIPE RIASCOS	Asistio
1028725707	SARA VALENTINA SANCHEZ	Asistio
1091990626	ANGEL ADRIAN CASTILLO	No asistio