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:	2025-11-25	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	215
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	29
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
Coordinación Viso - pedica

SUBTEMAS :
Control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • Tumba Conos: Los jugadores se dividen en dos equipos. Cada equipo intenta derribar los conos del equipo contrario con remates desde una distancia preestablecida.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Circuito de Remate: o Estación 1 (Remate de Empeine): Desde una distancia, remates al arco buscando potencia. o Estación 2 (Remate de Borde Interno): Remates buscando precisión a las esquinas. o Estación 3 (Remate de Primera Intención): Pases rasos a un jugador que debe rematar de inmediato. o Estación 4 (Físico - Potencia de Piernas): Saltos con dos pies y caídas sobre conos. • Remates en Situaciones de Juego: o Pases y Remate: Un jugador pasa el balón a un compañero que controla y remata a puerta. o Uno contra Uno con Finalización: Un atacante intenta superar a un defensor y rematar a portería.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Reto de Puntería: El grupo debe anotar un número determinado de goles en las esquinas de la portería en un tiempo límite.

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

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:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	211
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	28
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
Coordinación Viso - pedica

SUBTEMAS :
Control básico del balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 211	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025153625	LUCIANA MANRIQUE	No asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN	No asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS	Asistio
1027295848	EMILIO HERNANDEZ	Asistio
1141722328	SERGIO DAVID PINZON	Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS	Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA	No asistio
1016963195	DANNY ALEJANDRO BAHAMON	No asistio
1141131399	SAMUEL OSPINA	No 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	No asistio
1141131009	MARIA JOSE MERCADO	No asistio
1027536047	MATHIAS MURILLO	Asistio
1220217749	DANNA CELESTE TREJOS	No 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:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	206
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	28
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 :
nterpretar según las situaciones de juego las tareas técnico - tácticas establecidas durante las sesiones.

PSICOSOCIAL :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
Coordinacion Viso - pedica

SUBTEMAS :
Control básico del balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-18	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 206	9. Nº de Semana: 28	
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	No 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	Asistio
1031656415	SAMUEL ALEXANDER PIZA	Asistio
1033114157	MAICOL STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1014284134	JHON ESTEBAN CASTRO	No asistio
1141131009	MARIA JOSE MERCADO	No asistio
1027536047	MATHIAS MURILLO	No asistio
1220217749	DANNA CELESTE TREJOS	No 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:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	204
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 204	9. Nº de Semana: 27	
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	No 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	No asistio
1141131009	MARIA JOSE MERCADO	No asistio
1027536047	MATHIAS MURILLO	Asistio
1220217749	DANNA CELESTE TREJOS	No 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:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	200
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Se dividen en dos equipos. Cada equipo tiene un "pasador" que debe intentar pasar el balón a sus compañeros sin que el equipo contrario intercepte. Los demás jugadores se mueven para recibir el pase.

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. • Partidillo con Zonas de Pases: Se marcan zonas en el campo. Para anotar un punto, un equipo debe realizar 3 pases consecutivos dentro de una zona.

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:	2025-11-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 200	9. Nº de Semana: 27	
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	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	Asistio
1141131009	MARIA JOSE MERCADO	No 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:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	196
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	26
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • 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.

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:	2025-11-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 196	9. Nº de Semana: 26	
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	No 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:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	192
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	26
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • 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.

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:	2025-11-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 192	9. Nº de Semana: 26	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025153625	LUCIANA MANRIQUE	No asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN	No 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	No 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:	2025-11-25	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	214
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	29
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
Coordinación Viso - pedica

SUBTEMAS :
Control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • Tumba Conos: Los jugadores se dividen en dos equipos. Cada equipo intenta derribar los conos del equipo contrario con remates desde una distancia preestablecida.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
• Circuito de Remate: o Estación 1 (Remate de Empeine): Desde una distancia, remates al arco buscando potencia. o Estación 2 (Remate de Borde Interno): Remates buscando precisión a las esquinas. o Estación 3 (Remate de Primera Intención): Pases rasos a un jugador que debe rematar de inmediato. o Estación 4 (Físico - Potencia de Piernas): Saltos con dos pies y caídas sobre conos. • Remates en Situaciones de Juego: o Pases y Remate: Un jugador pasa el balón a un compañero que controla y remata a puerta. o Uno contra Uno con Finalización: Un atacante intenta superar a un defensor y rematar a portería.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
• Reto de Puntería: El grupo debe anotar un número determinado de goles en las esquinas de la portería en un tiempo límite.

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

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:	2025-11-20	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	210
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	28
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
Coordinación Viso - pedica

SUBTEMAS :
Control básico del balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 210	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1055525231	DAVINSON BELTRAN	No asistio
1016964423	JUAN JOSE CALDERON	No asistio
1053003745	JOSUE CARLOS DITTA	No asistio
1034404004	JAMPOOL STIVEN DUARTE	No 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	No asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA	Asistio
1043180174	MATHIAS CARRANZA	No asistio
1016960947	ISABELLA CARVAJAL	No asistio
1028724669	BRANDON ALEXANDER CORREA	Asistio
1016961624	JUAN MANUEL PIRAGUA	Asistio
1041902499	CRISTIANO RICARDO SALGADO	No asistio
1016961436	ANDRES DAVID ARGUELLO	No 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:	2025-11-18	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	205
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	28
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo.

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

TEMA :
Coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
Control básico del balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-18	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 205	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1055525231	DAVINSON BELTRAN	No asistio
1016964423	JUAN JOSE CALDERON	No asistio
1053003745	JOSUE CARLOS DITTA	Asistio
1034404004	JAMPOOL STIVEN DUARTE	Asistio
1141134040	GERONIMO FRANCO	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:	2025-11-13	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	203
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 203	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1055525231	DAVINSON BELTRAN	No asistio
1016964423	JUAN JOSE CALDERON	No asistio
1053003745	JOSUE CARLOS DITTA	Asistio
1034404004	JAMPOOL STIVEN DUARTE	Asistio
1141134040	GERONIMO FRANCO	Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA	No 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	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:	2025-11-11	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	199
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Se dividen en dos equipos. Cada equipo tiene un "pasador" que debe intentar pasar el balón a sus compañeros sin que el equipo contrario intercepte. Los demás jugadores se mueven para recibir el pase.

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. • Partidillo con Zonas de Pases: Se marcan zonas en el campo. Para anotar un punto, un equipo debe realizar 3 pases consecutivos dentro de una zona.

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:	2025-11-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 199	9. Nº de Semana: 27	
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	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	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:	2025-11-06	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	195
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	26
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • 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.

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:	2025-11-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 195	9. Nº de Semana: 26	
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	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	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:	2025-11-04	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	191
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	26
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • 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.

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:	2025-11-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 191	9. Nº de Semana: 26	
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	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	Asistio
1034521379	ISAAC DAVID MARTINEZ	No asistio
1016961220	GREGORY DICARLO MEDINA	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	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:	2025-11-24	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	213
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	29
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
muestra deportiva

SUBTEMAS :
muestra deportiva

IMPLEMENTACION :
platillos - balones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento, se realiza un calentamiento previo con movilidad articular y skipinng bajo

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. actividad: los escolares deberán transportar el balón haciendo veintiuna a una distancia de 3 metros 2 actividad: los escolares realizaran campanita y zig zag a una distancia de 3 metros 3 actividad: los estudiantes realizan solo zig zag a una distancia de 3 metros 4. actividad: los estudiantes realizan zig zag pero llevando el balon con la plantas del pie 5. actividad: los estudiantes realizan zig zag pero en slalon a una distancia de 3 metros 6. actividad: los 32 escolares realizan una triangulación con balón

TIEMPO
5 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
N/A

TIEMPO
N/A

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre

TIEMPO
5 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:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	208
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	28
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
Coordinación Viso - pedica

SUBTEMAS :
Control básico con balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-19	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 208	9. Nº de Semana: 28	
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	No asistio
1141130882	ANA LUCIA AYA	Asistio
1118579000	JESUS DAVID GONZALEZ	No 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	No 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:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	202
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 202	9. Nº de Semana: 27	
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:	2025-11-10	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	198
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Se dividen en dos equipos. Cada equipo tiene un "pasador" que debe intentar pasar el balón a sus compañeros sin que el equipo contrario intercepte. Los demás jugadores se mueven para recibir el pase.

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. • Partidillo con Zonas de Pases: Se marcan zonas en el campo. Para anotar un punto, un equipo debe realizar 3 pases consecutivos dentro de una zona.

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:	2025-11-10	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 198	9. Nº de Semana: 27	
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	No 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:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	194
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	26
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • 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.

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:	2025-11-05	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 194	9. Nº de Semana: 26	
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	No 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:	2025-11-24	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	212
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	29
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
muestra deportiva

SUBTEMAS :
muestra deportiva

IMPLEMENTACION :
platillos - balones

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento, se realiza un calentamiento previo con movilidad articular y skipinng bajo

TIEMPO
5 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. actividad: los escolares deberán transportar el balón haciendo veintiuna a una distancia de 3 metros 2 actividad: los escolares realizaran campanita y zig zag a una distancia de 3 metros 3 actividad: los estudiantes realizan solo zig zag a una distancia de 3 metros 4. actividad: los estudiantes realizan zig zag pero llevando el balon con la plantas del pie 5. actividad: los estudiantes realizan zig zag pero en slalon a una distancia de 3 metros 6. actividad: los 32 escolares realizan una triangulación con balón

TIEMPO
5 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
N/A

TIEMPO
N/A

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
retroalimentación. Estiramientos guiados • Grupos musculares principales: cuádriceps, isquiotibiales, gemelos, aductores y espalda. Círculo de cierre

TIEMPO
5 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:	2025-11-19	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	207
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	28
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo.

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

TEMA :
Coordinación Viso - pedica

SUBTEMAS :
Control básico del balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-19	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 207	9. Nº de Semana: 28	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ	No asistio
1014296509	RAFAEL SANTIAGO FERRER	Asistio
1141134371	MATHIAS ALEJANDRO LEGUIZAMON	No asistio
1052704218	SANTIAGO MARTINEZ	Asistio
1031847362	JERONIMO VASQUEZ	No asistio
1043848553	WILDER DE JESUS ESCORCIA	No asistio
6621921	ALBERONI JOSE SANCHEZ	No asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS	Asistio
1014275709	VALERY DAYAN CAMPO	Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON	Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ	No 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	No asistio
1233891902	JUAN CAMILO PIRABAN	No asistio
1016961402	JERONIMO CALDERON	No asistio
1016601871	SEBASTIAN LOPEZ	No asistio
1034578610	MANUEL FELIPE RIASCOS	Asistio
1028725707	SARA VALENTINA SANCHEZ	No 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:	2025-11-12	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	201
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

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. • Conducción con Obstáculo Pasivo: Un compañero se coloca como defensor estático. El jugador intenta superarlo con un regate simple.

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

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	
2. Fecha:	2025-11-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 201	9. Nº de Semana: 27	
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	No 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:	2025-11-10	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	197
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	27
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) Se dividen en dos equipos. Cada equipo tiene un "pasador" que debe intentar pasar el balón a sus compañeros sin que el equipo contrario intercepte. Los demás jugadores se mueven para recibir el pase.

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. • Partidillo con Zonas de Pases: Se marcan zonas en el campo. Para anotar un punto, un equipo debe realizar 3 pases consecutivos dentro de una zona.

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:	2025-11-10	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 197	9. Nº de Semana: 27	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ	No asistio
1014296509	RAFAEL SANTIAGO FERRER	Asistio
1141134371	MATHIAS ALEJANDRO LEGUIZAMON	Asistio
1052704218	SANTIAGO MARTINEZ	Asistio
1031847362	JERONIMO VASQUEZ	No 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	No 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:	2025-11-05	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	193
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	26
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 :
Fomentar relaciones interpersonales saludables, basadas en el respeto mutuo

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

TEMA :
coordinación viso-pedica

SUBTEMAS :
control básico del balón

IMPLEMENTACION :
platillos - balones - cancha sintética

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia (5 minutos) • 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.

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:	2025-11-05	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 193	9. Nº de Semana: 26	
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	No 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	No asistio
1233891902	JUAN CAMILO PIRABAN	No asistio
1016961402	JERONIMO CALDERON	No asistio
1016601871	SEBASTIAN LOPEZ	Asistio
1034578610	MANUEL FELIPE RIASCOS	No asistio
1028725707	SARA VALENTINA SANCHEZ	Asistio
1091990626	ANGEL ADRIAN CASTILLO	No asistio