

OBLIGACIÓN No. 1

EVIDENCIA 1

SESIONES DE CLASE.

IDRD-STRD-CPS-2031-2025

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANDRÉS GUILLERMO HERNANDEZ HURTADO.
3. FECHA:	2025-09-03	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00 / 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ:

Mejorar la recepción del balón utilizando diferentes superficies corporales (interior, empeine, muslo).

COGNITIVA:

Comprender la importancia de orientar el control según la jugada.

PSICOSOCIAL:

Promover el apoyo entre compañeros para corregir y mejorar ejecuciones.

LUDICA:

Estimular la creatividad al recibir y controlar el balón en situaciones de juego.

TEMA:

Recepción de balón con diferentes superficies.

SUBTEMAS:

- Control con el interior del pie.
- Control con el empeine.
- Control con el muslo en balones aéreos.

IMPLEMENTACION:

20 balones, 40 conos y platillos.

FASES

FASE INICIAL:

ACTIVIDAD 1: “Control de música”

Duración: 10’.

- Se conducirá libremente mientras suena la música.
- Cuando la música se detenga el escolar deberá controlar el balón con la superficie indicada.

ACTIVIDAD 2:” Pases con control dirigido”

Duración: 10’.

- Se ubicarán dos escolares en parejas a 5mts de distancia y realizarán los siguientes ejercicios.
- Pase con borde interno, control con borde interno y devolución
- Pase con empeine, control con borde interno y devolución,
- Se aumentará la distancia hasta un máximo de 8mts
-

TIEMPO TOTAL: 20’

FASE CENTRAL:

ACTIVIDAD 3: “Recepción con interior, en cuadrado 8x8”

Duración: 15’

- Se circulará el balón en cuadrado y cada pase debe ser controlado con interior antes de la devolución.
- Se irán limitando los toques hasta terminar en máximo 2 (control + pase)

Puntos a observar: Precisión y orientación.

ACTIVIDAD 4:” Recepción con empeine.”

Duración: 15’.

- Los estudiantes se organizarán en Parejas, uno lanza balón rodado fuerte, el otro controla con empeine y devuelve.
- Se aumentará la dificultad a medida que avance la actividad, hasta llegar al control con empeine a media altura.
- Se comenzarán a desarrollar las bases para el control del balón a media altura o aéreo.

ACTIVIDAD 5: Recepción con muslo.

Duración: 20’

- Se realizarán grupos de 3: uno lanza el balón con bote o aire, otro controla con muslo, y el tercero observa/corriges.

<ul style="list-style-type: none">• Se recibirá con el muslo y dirigirá el balón al suelo listo para un pase.• Se aumentará la dificultad a quien sea necesario, se controlará con el muslo y deberá responderlo al primer toque. <p>Puntos a observar: Coordinación de control aéreo y preparación para la acción inmediata.</p> <p>TIEMPO TOTAL: 50’</p>
<p>RETO:</p> <p>ACTIVIDAD 6: 4vs4</p> <p>Duración: 20’</p> <ul style="list-style-type: none">• Se delimitarán espacios de 20x15mts con dos arcos pequeños.• Los escolares se enfrentarán en un 4 vs 4 intentando superar al rival con los conceptos vistos en la sesión.• La recepción se deberá hacer con la superficie indicada por el profesor.• Se realizarán partidos de 5’. <p>Objetivo: Aplicar controles en contexto de juego real.</p> <p>TIEMPO TOTAL: 20’</p>
<p>FASE FINAL:</p> <p>ACTIVIDAD 7: Estiramientos en parejas y reflexión.</p> <p>Duración: 10’</p> <ul style="list-style-type: none">• Estiramientos con pasivos en mutua ayuda guiados.• Reflexión: ¿Con que parte del cuerpo te sentiste más seguro al controlar? ¿Qué superficie necesitas practicar más? <p>TIEMPO TOTAL DE LA SESION: 100’ (+20’ entre llegada y salida del escenario y la hidratación)</p>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANDRÉS GUILLERMO HERNANDEZ HURTADO.
3. FECHA:	2025-09-04	4. HORA:	Miércoles, 09:30:00,11:30:00 / 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ:
Mejorar la recepción del balón utilizando diferentes superficies corporales (interior, empeine, muslo).

COGNITIVA:
Comprender la importancia de orientar el control según la jugada.

PSICOSOCIAL:
Promover el apoyo entre compañeros para corregir y mejorar ejecuciones.

LUDICA:
Estimular la creatividad al recibir y controlar el balón en situaciones de juego.

TEMA:
Recepción de balón con diferentes superficies.

SUBTEMAS:

- Control con el interior del pie.
- Control con el empeine.
- Control con el muslo en balones aéreos.

IMPLEMENTACION:
20 balones, 40 conos y platillos.

FASES

FASE INICIAL:

ACTIVIDAD 1: “Control de música”
Duración: 10’.

- Se conducirá libremente mientras suena la música.
- Cuando la música se detenga el escolar deberá controlar el balón con la superficie indicada.

ACTIVIDAD 2:” Pases con control dirigido”
Duración: 10’.

- Se ubicarán dos escolares en parejas a 5mts de distancia y realizarán los siguientes ejercicios.
- Pase con borde interno, control con borde interno y devolución
- Pase con empeine, control con borde interno y devolución,
- Se aumentará la distancia hasta un máximo de 8mts
-

TIEMPO TOTAL: 20’

FASE CENTRAL:

ACTIVIDAD 3: “Recepción con interior, en cuadrado 8x8”
Duración: 15’

- Se circulará el balón en cuadrado y cada pase debe ser controlado con interior antes de la devolución.
- Se irán limitando los toques hasta terminar en máximo 2 (control + pase)

Puntos a observar: Precisión y orientación.

ACTIVIDAD 4:” Recepción con empeine.”
Duración: 15’.

- Los estudiantes se organizarán en Parejas, uno lanza balón rodado fuerte, el otro controla con empeine y devuelve.
- Se aumentará la dificultad a medida que avance la actividad, hasta llegar al control con empeine a media altura.
- Se comenzarán a desarrollar las bases para el control del balón a media altura o aéreo.

ACTIVIDAD 5: Recepción con muslo.
Duración: 20’

- Se realizarán grupos de 3: uno lanza el balón con bote o aire, otro controla con muslo, y el tercero observa/corrigie.

<ul style="list-style-type: none">• Se recibirá con el muslo y dirigirá el balón al suelo listo para un pase.• Se aumentará la dificultad a quien sea necesario, se controlará con el muslo y deberá responderlo al primer toque. <p>Puntos a observar: Coordinación de control aéreo y preparación para la acción inmediata.</p> <p>TIEMPO TOTAL: 50’</p>
<p>RETO:</p> <p>ACTIVIDAD 6: 4vs4</p> <p>Duración: 20’</p> <ul style="list-style-type: none">• Se delimitarán espacios de 20x15mts con dos arcos pequeños.• Los escolares se enfrentarán en un 4 vs 4 intentando superar al rival con los conceptos vistos en la sesión.• La recepción se deberá hacer con la superficie indicada por el profesor.• Se realizarán partidos de 5’. <p>Objetivo: Aplicar controles en contexto de juego real.</p> <p>TIEMPO TOTAL: 20’</p>
<p>FASE FINAL:</p> <p>ACTIVIDAD 7: Estiramientos en parejas y reflexión.</p> <p>Duración: 10’</p> <ul style="list-style-type: none">• Estiramientos con pasivos en mutua ayuda guiados.• Reflexión: ¿Con que parte del cuerpo te sentiste más seguro al controlar? ¿Qué superficie necesitas practicar más? <p>TIEMPO TOTAL DE LA SESION: 100’ (+20’ entre llegada y salida del escenario y la hidratación)</p>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANDRÉS GUILLERMO HERNANDEZ HURTADO.
3. FECHA:	2025-09-05	4. HORA:	Viernes, 09:30:00,11:30:00/ 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ:

Desarrollar la técnica de golpeo para el pase largo con empeine interior.

COGNITIVA:

Comprenderel uso del pase largo como herramienta para cambiarel frente de ataque.

PSICOSOCIAL:

Fomentar la cooperación y comunicación entre compañeros para recibir y orientar el pase.

LUDICA:

Disfrutar de juegos de precisión y competencia con pases largos.

TEMA:

Pase largo y cambios de frente.

SUBTEMAS:

- Técnica de golpeo con empeine interior.
- Precisión en distancias medias y largas.
- Cambio de orientación del juego.

IMPLEMENTACION:

20 balones, 40 conos y platillos.

FASES

FASE INICIAL:

ACTIVIDAD 1: “Activación con balones aéreos”.

Duración: 10’.

- En parejas uno lanza el balón con las manos y el otro lo devuelve con un pase corto (con borde interno)
- Como variación el balón puede ser lanzado con un rebote previo y el otro lo devuelve luego de controlar el balón.
- El objetivo es trabajar la coordinación ojo-pie y preparar a lescolar para el desarrollo de la sesión.

ACTIVIDAD 2: “Golpeo de balón en distancias cortas”

Duración: 10’.

- Se ubicarán dos escolares en parejas a 8mts de distancia y realizarán los siguientes ejercicios.
- Pase con borde interno, control con borde interno y devolución
- Pase con empeine, control con borde interno y devolución,
- Se aumentará la distancia hasta un máximo de 12mts
-

TIEMPO TOTAL: 20’

FASE CENTRAL:

ACTIVIDAD 3: “Pase largo en carriles”.

Duración: 15’

- Se realizará un pase largo hacia el frente y el compañero intentará recibir el balón con control.
- Como variación se realizará el mismo pase tras 2 toques de conducción.

El objetivo es mejorar la potencia y dirección del pase largo.

Puntos a observar: Precisión y orientación.

ACTIVIDAD 4:” Camio de frente”.

Duración: 15’.

- Los estudiantes se orga nizarán en 2 equipos de 6, con la cancha dividida en dos carriles laterales y zona central.
- El balón debe cambiar de un carril al otro antes de buscar pase a gol.
- El formador señala cuándo deben realizar el cambio de orientación.
- El objetivo es entender la función del pase largo dentro del juego.

<div>ACTIVIDAD 5: “Pase largo + Recepción orientada”.</div> <div>Duración: 20’</div> <div><ul style="list-style-type: none">Se realizarán grupos de 3 formando un triángulo con 15mts de distancia entre cada uno.El escolar A deberá realizarle un pase largo al escolar B, el escolar B deberá orientar el pase y pasar al estudiante C.Los estudiantes rotaran de posición tras dos pases en su posición.El objetivo será relacionar el pase largo y el control orientado visto clases anteriores.</div> <div>TIEMPO TOTAL: 50’</div>
<div>RETO:</div> <div>ACTIVIDAD 6: Juego condicionado 6 vs 6: “gol solo tras cambio de frente”.</div> <div>Duración: 20’</div> <div><ul style="list-style-type: none">Se delimitarán espacios de 25x20mts con dos arcos pequeños.Los escolares se enfrentarán en un 6 vs 6 intentando superar al rival con los conceptos vistos en la sesión.Para hacer gol deberán realizar mínimo un pase largo o cambio de frente..Se realizarán partidos de 5’.</div> <div>Objetivo: Aplicar controles en contexto de juego real.</div> <div>TIEMPO TOTAL: 20’</div>
<div>FASE FINAL:</div> <div>ACTIVIDAD 7: Estiramientos en parejas y reflexión.</div> <div>Duración: 10’</div> <div><ul style="list-style-type: none">Estiramientos con pasivos en mutua ayuda guiados.Reflexión: ¿Qué diferencia notaron entre los pases cortos y los pases largos? ¿En qué situaciones puedo usar un cambio de frente?</div> <div>TIEMPO TOTAL DE LA SESION: 100’ (+20’ entre llegada y salida del escenario y la hidratación)</div>

<div>ACTIVIDAD 5: “Pase largo + Recepción orientada”.</div> <div>Duración: 20’</div> <div><ul style="list-style-type: none">Se realizarán grupos de 3 formando un triángulo con 15mts de distancia entre cada uno.El escolar A deberá realizarle un pase largo al escolar B, el escolar B deberá orientar el pase y pasar al estudiante C.Los estudiantes rotaran de posición tras dos pases en su posición.El objetivo será relacionar el pase largo y el control orientado visto clases anteriores.</div> <div>TIEMPO TOTAL: 50’</div>
<div>RETO:</div> <div>ACTIVIDAD 6: Juego condicionado 6 vs 6: “gol solo tras cambio de frente”.</div> <div>Duración: 20’</div> <div><ul style="list-style-type: none">Se delimitarán espacios de 25x20mts con dos arcos pequeños.Los escolares se enfrentarán en un 6 vs 6 intentando superar al rival con los conceptos vistos en la sesión.Para hacer gol deberán realizar mínimo un pase largo o cambio de frente..Se realizarán partidos de 5’.</div> <div>Objetivo: Aplicar controles en contexto de juego real.</div> <div>TIEMPO TOTAL: 20’</div>
<div>FASE FINAL:</div> <div>ACTIVIDAD 7: Estiramientos en parejas y reflexión.</div> <div>Duración: 10’</div> <div><ul style="list-style-type: none">Estiramientos con pasivos en mutua ayuda guiados.Reflexión: ¿Qué diferencia notaron entre los pases cortos y los pases largos? ¿En qué situaciones puedo usar un cambio de frente?</div> <div>TIEMPO TOTAL DE LA SESION: 100’ (+20’ entre llegada y salida del escenario y la hidratación)</div>

Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANDRÉS GUILLERMO HERNANDEZ HURTADO.
3. FECHA:	2025-09-02	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00 / 12:30:00, 14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ:
Mejorar la precisión en el pase corto y control orientado con ambos pies.

COGNITIVA:
Comprender la importancia de recibir y orientar el balón hacia la siguiente acción.

PSICOSOCIAL:
Favorecer el trabajo en parejas y pequeños grupos cooperativos.

LUDICA:
Competir en juegos de precisión de pase de manera divertida y respetuosa.

TEMA:
Pase corto y control orientado.

SUBTEMAS:

- Técnica de pase con el interior del pie
- Control orientado hacia el espacio libre.
- Pase y recepción en movimiento.

IMPLEMENTACION:
20 balones, 40 conos y platillos.

FASES

FASE INICIAL:

ACTIVIDAD 1: “Rondo 5x2”
Duración: 10’.

- Se realizarán grupos de 7 niños, 5 en círculo y 2 al centro.
- El objetivo será mantener la posesión con pases cortos evitando que los del centro roben el balón.
- Variaciones con límite de toques.
- El objetivo es diagnosticar la precisión del pase y la control y control bajo presión.

ACTIVIDAD 2:” Pases en parejas”
Duración: 10’.

- Se realizarán parejas a lo largo de la cancha
- Se realizarán pases y ejercicios de control orientado y posterior devolución.
- Las variaciones será un aumento de la distancia entre 8 y 10mts
- Se observará el uso de la superficie del pie, postura corporal y capacidad de control.

TIEMPO TOTAL: 20’

FASE CENTRAL:

ACTIVIDAD 3: “bobito”
Duración: 15’

- Se colocarán cinco conos, uno en cada esquina simulando un cuadrado y uno en el medio.
- Los escolares deberán situarse cada uno en un cono.
- El balón deberá circular entre las esquinas mientras que el escolar del centro intenta interceptar alguno de los pases.
- Se rotará cada 3’.
- Solo se podrá realizar el pase si hay control orientado o pase al primer toque.

Puntos a observar: Precisión, movilidad, presión, control.

ACTIVIDAD 4: Triángulos de pase.
Duración: 15’.

- Se colocarán 3 conos formando un triángulo.
- Máximo habrá 3 escolares por triángulo.

<ul style="list-style-type: none">• Se realizarán pases entre sí con control orientado.• . Después de 2’ un escolar dentro del triángulo hará el rol de defensa e intentara robar el balón, mientras los estudiantes se mueven por los conos mientras se hacen pases entre sí. <p>ACTIVIDAD 5: Pase en movimiento con desmarque. Duración: 20’</p> <ul style="list-style-type: none">• Se realizarán líneas de 4 jugadores frente a frente a 8mts de distancia.• Se realizará un pasé al compañero del frente, este correrá a ocupar la posición de su compañero y este lo recibirá con un control orientado a su compañero y realizará la misma acción.• Asociar circuito + pase + movimiento. <p>Puntos a observar: Velocidad de ejecución, precisión de pase.</p> <p>TIEMPO TOTAL: 50’</p> <p>RETO:</p> <p>ACTIVIDAD 6: 3 vs 3 Duración: 20’</p> <ul style="list-style-type: none">• Se delimitarán espacios de 20x15mts con dos arcos pequeños.• Los escolares se enfrentaran en un 3 vs 3 intentando superar al rival con los conceptos vistos en la sesión.• Solo se puede marcar gol tras mínimo 3 pases consecutivos.• Máximo 2 toques por jugador.• Cada 5’ se cambia de pareja. <p>Objetivo: Aplicar pase corto y control orientado en situación real de juego.</p> <p>TIEMPO TOTAL: 20’</p> <p>FASE FINAL:</p> <p>ACTIVIDAD 7: Estiramientos en parejas y reflexión. Duración: 10’</p> <ul style="list-style-type: none">• Estiramientos con pasivos en mutua ayuda guiados.• Reflexión: ¿Qué es lo más importante antes de devolver un pase? ¿Qué diferencia notaron entre pasar con el pie más hábil y el menos hábil? ¿Qué diferencia notaron cuando aplicaban el control orientado? <p>TIEMPO TOTAL DE LA SESION: 100’ (+20’ entre llegada y salida del escenario y la hidratación)</p>
Reporte Sesión de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria