

EVIDENCIAS

OBLIGACIÓN 1

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	NATALY ROCIO PRADA MOYANO		COORDINADOR	PEDRO DAVID VARON BARRERA			
FECHA REVISIÓN	2026-02-26 07:12:05		Mes	Febrero			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO NUEVO SAN ANDRES D	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	1	Martes,12:20:00,14:20:00 10-17-24 Miercoles,12:20:00,14:20:00 11-18-25	10-11-17-18-24-25		24	20
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	2	Martes,14:20:00,16:20:00 10-17-24 Miercoles,14:20:00,16:20:00 11-18-25	10-11-17-18-24-25			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	3	Jueves,12:20:00,14:20:00 12-19-26 Viernes,12:20:00,14:20:00 13-20-27	12-13-19-20			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	4	Jueves,14:20:00,16:20:00 12-19-26 Viernes,14:20:00,16:20:00 13-20-27	12-13-19-20			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-10	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.Organizados los niños en 2 equipos, a cada uno se les otorga un objeto-tesoro para que sean robadas durante el juego por el otro equipo recreando situaciones de protección y ataque. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1.Ubicados en forma de cuadrado (4 niños cada esquina) y un compañero en el centro a la señal los de las esquinas deben cambiar de puesto mientras que el del centro debe robarle el puesto alguno de los compañeros de su cuadro. 2. JUEGO TRIQUI: Por equipos intentaran completar en 3 jugadas una linea horizontal, vertical o diagonal con los objetos de un mismo color desplazándose de diferentes formas para llegar al tablero del juego . 3. CARRERAS: Por equipos llevar en una cuchara un pinpon cumpliendo algunos retos durante el desplazamiento ida y regreso para entregar a su compañero de equipo los elementos (cuchara y pin pon) 4. PARTIDO: Con tarea especifica de cantidad de pases y condiciones de lanzamiento. podrán jugar 4 equipos al mismo tiempo o 3 equipos con sistema de eliminación. TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzamientos con la pelota dentro de los aros ubicados a diferentes distancias en el piso por equipos. (con la mano y el pie) TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés TIEMPO 20 minutos
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-11	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para jugar al que sea mas ágil, tocando alguna parte del cuerpo de su compañero según lo indique la formadora sin dejarse tocar esa misma parte en su cuerpo. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 niños llevaran con equilibrio una pelota con una cuchara de plástico que sujetarán con las dos manos mientras se desplaza de un punto a otro evitando que la pelota caiga al suelo, cuando llegue entrega cuchara y pelota a su compañero para que pueda continuar en la competencia. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por algunos niños que evitaran que los otro niños logren mover la menor cantidad de balones, mientras que sus compañeros lanzan las pelotas para pegarles al balón y moverlo hasta sacarlo del circulo. . 4. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos. 3. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos durante la clase. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Tumbar la mayor cantidad de conos usando diferentes tipos de lanzamiento a diferentes distancias por equipos. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-17	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista y socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Se organiza el grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de Fuerza por parejas realizando diferentes ejercicios en los que tenga que sostener, mantener una postura o empujar al compañero según la indicación de la formadora. (espalda con espalda, agarrado de los hombros, con los brazos, etc) TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Cada niño es enumerado de 1 a 3 o 4 según la cantidad de niños por grupos, saldrán desplazándose cumpliendo un reto como: máxima velocidad tocar un cono y devolverse, luego desplazarse lanzado una pelota y atrapándola, pasar por encima y dejado de sus compañeros para ubicarse adelante del primer compañero y seguir la secuencia hasta pasar todo el grupo el limite demarcado. 2. Organizados por equipos intentaran robar de la casa principal la mayor cantidad de balones, uno por niño y solo uno a la vez de cada grupo, el cual deberá desplazar botando con una mano y luego con la otra hasta llegar a su casa y que pueda salir otro compañero. Podrán robarse balones de otros equipos o durante el recorrido siempre y cuando se despoje al contrario del balón mientras este esta rebotando. 3.Se escogen 3 o 4 niños para vendarse los ojos, ellos serán la gallina ciega e intentara tocar a sus compañeros, mientras que las compañeras intentaran alejarse, el niño que sea tocado se convertirá en gallina. 4. Partido de Mini-futbol haciendo corrección de las reglas básicas del mismo durante el desarrollo del juego por parte de la formadora como de los mismas niños. el gol será tenido en cuenta cuando se introduzca el balón dentro del aro y los lanzamiento deberán ser rotados entre todos los integrantes del equipo. TIEMPO 65 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Sostener la mayor cantidad de tiempo una posición indicada por la formadora individual o grupal para formar una figura. TIEMPO 15 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Para la vuelta a la calma realizar una cadena de movimientos repetitivos acompañados de una retahíla "al pin, al pon a la hija del conde simón, a lata, al latero a la hija del chocolatero" agregando cada vez mayor velocidad a los movimientos, en especial ejercicios de estiramiento.
TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con variaciones con una mano, con las 2, con el pie. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 personas cada se desplazara sosteniendo con equilibrio el balón con un cono en relevos. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por una línea defensiva que evitara que los oponentes muevan la menor cantidad de balones. Cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 3. Ubicados uno en frente del otro por parejas intentara sobrepasar al oponente para coger el balón que se encuentra detrás de su compañero y lanzar al aro o arco, cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 4. Partido por equipos. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Se encontraran sentados 2 equipos enfrentados con las piernas estiradas para recibir y pasar con las piernas la pelota sin perder el control de la pelota. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-24	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de triqui por equipos desplazándose de diferentes formas 4.Realizamos carrera de relevos por equipos cumpliendo con las indicaciones dadas por la formadora llevando un testimonio (balón o cono).			
TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES RETOS POR EQUIPOS 1. Ubicados por grupos de 3 o 4 niños se formaran en hilera para que cada uno de ellos cuando le corresponda se desplace hasta donde lo indique el formador llevando el balón de diferentes formas: -Rodando por el suelo el balón empujándolo con las 2 manos. -Llevarlo rebotando con una mano y devolverse con la otra. -Lanzando hacia arriba y aplaudiendo antes de atraparlo. -Haciéndose pases con un compañero. 2. Juego Policías y ladrones con balones cambiando de roles y de funciones.3. CARRERA DE RELEVOS CONDUCIENDO BALON: Cada integrante de un mismo equipo se ubicara en puntos diferentes para esperar que su compañero llegue a entregarle el balón para poder desplazarse el tramo de la competencia que le corresponda, llevar el balón con diferentes partes del pie.			
TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar rodada por el suelo una pelota o balón para que quede dentro del aro; con la mano y con el pie se debe lanzar, ubicados a diferentes distancias.			
TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de una fruta y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de una fruta y de las anteriores frutas que se dijeron antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas.			
TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-25	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Comenzaremos con el juego de la batalla del calentamiento; En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: una mano. Todos mueven vigorosamente una mano. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambas manos. Todos mueven vigorosamente ambas manos. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: más un brazo. Todos mueven vigorosamente ambas manos y sólo un brazo. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambos brazos. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y manos. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: más un pie. Todos siguen moviendo vigorosamente brazos y manos mientras brincan en un pie. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambos pies. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y manos mientras brincan con ambos pies. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: la cabeza. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y la cabeza, mientras brincan con los dos pies. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: todo el cuerpo. Todos mueven vigorosamente los brazos, la cabeza, todo el cuerpo, mientras brincan con ambos pies. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Los niños saltará a pies juntos por encima del balón, hacia delante y atrás, sin rebotes intermedios 8 veces seguidas. Cambiar con el compañero. Repetir 2 veces. 2. En 2 filas, frente a estos 5 balones en hilera, pasar corriendo por sobre estos, y levantando las rodillas. 3 series de 14 abdominales. 3 series de 10 flexoextensión(lagartijas). 3. Dominio de balón, con cualquier superficie de contacto, dar 7 toques al balón sin que toque el suelo y al 8° golpear con fuerza el balón hacia arriba. El compañero tratará de controlar con amortiguación de empeine o muslo, con la menor cantidad de botes en el suelo." 4. Partido por equipos con reglas específicas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El niño ubica 5 vasos de plástico o desechables sobre una mesa o piso formando un triángulo con ellos tomar distancia de 1 metro, lanzar un pin-pon haciéndolo rebotar en la superficie e intentar encestar. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés TIEMPO 20 minutos
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-10	4. HORA:	Martes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo

COGNITIVA :

Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral

PSICOSOCIAL :

Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.

LUDICA :

Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos

TEMA :

Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte

SUBTEMAS :

PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal)- COORDINACION.

IMPLEMENTACION :

5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.Organizados los niños en 2 equipos, a cada uno se les otorga un objeto-tesoro para que sean robadas durante el juego por el otro equipo recreando situaciones de protección y ataque.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.Ubicados en forma de cuadrado (4 niños cada esquina) y un compañero en el centro a la señal los de las esquinas deben cambiar de puesto mientras que el del centro debe robarle el puesto alguno de los compañeros de su cuadro. 2. JUEGO TRIQUI: Por equipos intentaran completar en 3 jugadas una linea horizontal, vertical o diagonal con los objetos de un mismo color desplazándose de diferentes formas para llegar al tablero del juego . 3. CARRERAS: Por equipos llevar en una cuchara un pinpon cumpliendo algunos retos durante el desplazamiento ida y regreso para entregar a su compañero de equipo los elementos (cuchara y pin pon) 4. PARTIDO: Con tarea especifica de cantidad de pases y condiciones de lanzamiento. podrán jugar 4 equipos al mismo tiempo o 3 equipos con sistema de eliminación.

TIEMPO
65 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Lanzamientos con la pelota dentro de los aros ubicados a diferentes distancias en el piso por equipos. (con la mano y el pie)

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés TIEMPO 20 minutos
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-11	4. HORA:	Miercoles, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para jugar al que sea mas ágil, tocando alguna parte del cuerpo de su compañero según lo indique la formadora sin dejarse tocar esa misma parte en su cuerpo. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 niños llevaran con equilibrio una pelota con una cuchara de plástico que sujetarán con las dos manos mientras se desplaza de un punto a otro evitando que la pelota caiga al suelo, cuando llegue entrega cuchara y pelota a su compañero para que pueda continuar en la competencia. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por algunos niños que evitaran que los otro niños logren mover la menor cantidad de balones, mientras que sus compañeros lanzan las pelotas para pegarles al balón y moverlo hasta sacarlo del circulo. . 4. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos. 3. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos durante la clase. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Tumbar la mayor cantidad de conos usando diferentes tipos de lanzamiento a diferentes distancias por equipos. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-17	4. HORA:	Martes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista y socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Se organiza el grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de Fuerza por parejas realizando diferentes ejercicios en los que tenga que sostener, mantener una postura o empujar al compañero según la indicación de la formadora. (espalda con espalda, agarrado de los hombros, con los brazos, etc) TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Cada niño es enumerado de 1 a 3 o 4 según la cantidad de niños por grupos, saldrán desplazándose cumpliendo un reto como: máxima velocidad tocar un cono y devolverse, luego desplazarse lanzado una pelota y atrapándola, pasar por encima y dejado de sus compañeros para ubicarse adelante del primer compañero y seguir la secuencia hasta pasar todo el grupo el limite demarcado. 2. Organizados por equipos intentaran robar de la casa principal la mayor cantidad de balones, uno por niño y solo uno a la vez de cada grupo, el cual deberá desplazar botando con una mano y luego con la otra hasta llegar a su casa y que pueda salir otro compañero. Podrán robarse balones de otros equipos o durante el recorrido siempre y cuando se despoje al contrario del balón mientras este esta rebotando. 3.Se escogen 3 o 4 niños para vendarse los ojos, ellos serán la gallina ciega e intentara tocar a sus compañeros, mientras que las compañeras intentaran alejarse, el niño que sea tocado se convertirá en gallina. 4. Partido de Mini-futbol haciendo corrección de las reglas básicas del mismo durante el desarrollo del juego por parte de la formadora como de los mismas niños. el gol será tenido en cuenta cuando se introduzca el balón dentro del aro y los lanzamiento deberán ser rotados entre todos los integrantes del equipo. TIEMPO 65 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Sostener la mayor cantidad de tiempo una posición indicada por la formadora individual o grupal para formar una figura. TIEMPO 15 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Para la vuelta a la calma realizar una cadena de movimientos repetitivos acompañados de una retahíla "al pin, al pon a la hija del conde simón, a lata, al latero a la hija del chocolatero" agregando cada vez mayor velocidad a los movimientos, en especial ejercicios de estiramiento.
TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-18	4. HORA:	Miercoles, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con variaciones con una mano, con las 2, con el pie. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 personas cada se desplazara sosteniendo con equilibrio el balón con un cono en relevos. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por una línea defensiva que evitara que los oponentes muevan la menor cantidad de balones. Cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 3. Ubicados uno en frente del otro por parejas intentara sobrepasar al oponente para coger el balón que se encuentra detrás de su compañero y lanzar al aro o arco, cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 4. Partido por equipos. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se encontraran sentados 2 equipos enfrentados con las piernas estiradas para recibir y pasar con las piernas la pelota sin perder el control de la pelota. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-24	4. HORA:	Martes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de triqui por equipos desplazándose de diferentes formas 4.Realizamos carrera de relevos por equipos cumpliendo con las indicaciones dadas por la formadora llevando un testimonio (balón o cono). TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES RETOS POR EQUIPOS 1. Ubicados por grupos de 3 o 4 niños se formaran en hilera para que cada uno de ellos cuando le corresponda se desplace hasta donde lo indique el formador llevando el balón de diferentes formas: -Rodando por el suelo el balón empujándolo con las 2 manos. -Llevarlo rebotando con una mano y devolverse con la otra. -Lanzando hacia arriba y aplaudiendo antes de atraparlo. -Haciéndose pases con un compañero. 2. Juego Policías y ladrones con balones cambiando de roles y de funciones.3. CARRERA DE RELEVOS CONDUCIENDO BALON: Cada integrante de un mismo equipo se ubicara en puntos diferentes para esperar que su compañero llegue a entregarle el balón para poder desplazarse el tramo de la competencia que le corresponda, llevar el balón con diferentes partes del pie. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar rodada por el suelo una pelota o balón para que quede dentro del aro; con la mano y con el pie se debe lanzar, ubicados a diferentes distancias. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de una fruta y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de una fruta y de las anteriores frutas que se dijeron antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-25	4. HORA:	Miercoles, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Comenzaremos con el juego de la batalla del calentamiento; En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: una mano. Todos mueven vigorosamente una mano. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambas manos. Todos mueven vigorosamente ambas manos. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: más un brazo. Todos mueven vigorosamente ambas manos y sólo un brazo. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambos brazos. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y manos. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: más un pie. Todos siguen moviendo vigorosamente brazos y manos mientras brincan en un pie. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambos pies. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y manos mientras brincan con ambos pies. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: la cabeza. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y la cabeza, mientras brincan con los dos pies. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: todo el cuerpo. Todos mueven vigorosamente los brazos, la cabeza, todo el cuerpo, mientras brincan con ambos pies. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Los niños saltará a pies juntos por encima del balón, hacia delante y atrás, sin rebotes intermedios 8 veces seguidas. Cambiar con el compañero. Repetir 2 veces. 2. En 2 filas, frente a estos 5 balones en hilera, pasar corriendo por sobre estos, y levantando las rodillas. 3 series de 14 abdominales. 3 series de 10 flexoextensión(lagartijas). 3. Dominio de balón, con cualquier superficie de contacto, dar 7 toques al balón sin que toque el suelo y al 8º golpear con fuerza el balón hacia arriba. El compañero tratará de controlar con amortiguación de empeine o muslo, con la menor cantidad de botes en el suelo." 4. Partido por equipos con reglas específicas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El niño ubica 5 vasos de plástico o desechables sobre una mesa o piso formando un triángulo con ellos tomar distancia de 1 metro, lanzar un pin-pon haciéndolo rebotar en la superficie e intentar encestar. TIEMPO 15 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés</div><div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>
--

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-12	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.Organizados los niños en 2 equipos, a cada uno se les otorga un objeto-tesoro para que sean robadas durante el juego por el otro equipo recreando situaciones de protección y ataque. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1.Ubicados en forma de cuadrado (4 niños cada esquina) y un compañero en el centro a la señal los de las esquinas deben cambiar de puesto mientras que el del centro debe robarle el puesto alguno de los compañeros de su cuadro. 2. JUEGO TRIQUI: Por equipos intentaran completar en 3 jugadas una linea horizontal, vertical o diagonal con los objetos de un mismo color desplazándose de diferentes formas para llegar al tablero del juego . 3. CARRERAS: Por equipos llevar en una cuchara un pinpon cumpliendo algunos retos durante el desplazamiento ida y regreso para entregar a su compañero de equipo los elementos (cuchara y pin pon) 4. PARTIDO: Con tarea especifica de cantidad de pases y condiciones de lanzamiento. podrán jugar 4 equipos al mismo tiempo o 3 equipos con sistema de eliminación. TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzamientos con la pelota dentro de los aros ubicados a diferentes distancias en el piso por equipos. (con la mano y el pie) TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés TIEMPO 20 minutos
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-13	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para jugar al que sea mas ágil, tocando alguna parte del cuerpo de su compañero según lo indique la formadora sin dejarse tocar esa misma parte en su cuerpo. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 niños llevaran con equilibrio una pelota con una cuchara de plástico que sujetarán con las dos manos mientras se desplaza de un punto a otro evitando que la pelota caiga al suelo, cuando llegue entrega cuchara y pelota a su compañero para que pueda continuar en la competencia. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por algunos niños que evitaran que los otro niños logren mover la menor cantidad de balones, mientras que sus compañeros lanzan las pelotas para pegarles al balón y moverlo hasta sacarlo del circulo. . 4. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos. 3. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos durante la clase. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Tumbar la mayor cantidad de conos usando diferentes tipos de lanzamiento a diferentes distancias por equipos. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista y socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Se organiza el grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de Fuerza por parejas realizando diferentes ejercicios en los que tenga que sostener, mantener una postura o empujar al compañero según la indicación de la formadora. (espalda con espalda, agarrado de los hombros, con los brazos, etc) TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Cada niño es enumerado de 1 a 3 o 4 según la cantidad de niños por grupos, saldrán desplazándose cumpliendo un reto como: máxima velocidad tocar un cono y devolverse, luego desplazarse lanzado una pelota y atrapándola, pasar por encima y dejado de sus compañeros para ubicarse adelante del primer compañero y seguir la secuencia hasta pasar todo el grupo el limite demarcado. 2. Organizados por equipos intentaran robar de la casa principal la mayor cantidad de balones, uno por niño y solo uno a la vez de cada grupo, el cual deberá desplazar botando con una mano y luego con la otra hasta llegar a su casa y que pueda salir otro compañero. Podrán robarse balones de otros equipos o durante el recorrido siempre y cuando se despoje al contrario del balón mientras este esta rebotando. 3.Se escogen 3 o 4 niños para vendarse los ojos, ellos serán la gallina ciega e intentara tocar a sus compañeros, mientras que las compañeras intentaran alejarse, el niño que sea tocado se convertirá en gallina. 4. Partido de Mini-futbol haciendo corrección de las reglas básicas del mismo durante el desarrollo del juego por parte de la formadora como de los mismas niños. el gol será tenido en cuenta cuando se introduzca el balón dentro del aro y los lanzamiento deberán ser rotados entre todos los integrantes del equipo. TIEMPO 65 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Sostener la mayor cantidad de tiempo una posición indicada por la formadora individual o grupal para formar una figura. TIEMPO 15 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Para la vuelta a la calma realizar una cadena de movimientos repetitivos acompañados de una retahíla "al pin, al pon a la hija del conde simón, a lata, al latero a la hija del chocolatero" agregando cada vez mayor velocidad a los movimientos, en especial ejercicios de estiramiento.
TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con variaciones con una mano, con las 2, con el pie. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 personas cada se desplazara sosteniendo con equilibrio el balón con un cono en relevos. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por una línea defensiva que evitara que los oponentes muevan la menor cantidad de balones. Cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 3. Ubicados uno en frente del otro por parejas intentara sobrepasar al oponente para coger el balón que se encuentra detrás de su compañero y lanzar al aro o arco, cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 4. Partido por equipos. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se encontraran sentados 2 equipos enfrentados con las piernas estiradas para recibir y pasar con las piernas la pelota sin perder el control de la pelota. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-26	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de triqui por equipos desplazándose de diferentes formas 4.Realizamos carrera de relevos por equipos cumpliendo con las indicaciones dadas por la formadora llevando un testimonio (balón o cono). TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES RETOS POR EQUIPOS 1. Ubicados por grupos de 3 o 4 niños se formaran en hilera para que cada uno de ellos cuando le corresponda se desplace hasta donde lo indique el formador llevando el balón de diferentes formas: -Rodando por el suelo el balón empujándolo con las 2 manos. -Llevarlo rebotando con una mano y devolverse con la otra. -Lanzando hacia arriba y aplaudiendo antes de atraparlo. -Haciéndose pases con un compañero. 2. Juego Policías y ladrones con balones cambiando de roles y de funciones.3. CARRERA DE RELEVOS CONDUCIENDO BALON: Cada integrante de un mismo equipo se ubicara en puntos diferentes para esperar que su compañero llegue a entregarle el balón para poder desplazarse el tramo de la competencia que le corresponda, llevar el balón con diferentes partes del pie. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar rodada por el suelo una pelota o balón para que quede dentro del aro; con la mano y con el pie se debe lanzar, ubicados a diferentes distancias. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de una fruta y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de una fruta y de las anteriores frutas que se dijeron antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Comenzaremos con el juego de la batalla del calentamiento; En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: una mano. Todos mueven vigorosamente una mano. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambas manos. Todos mueven vigorosamente ambas manos. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: más un brazo. Todos mueven vigorosamente ambas manos y sólo un brazo. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambos brazos. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y manos. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: más un pie. Todos siguen moviendo vigorosamente brazos y manos mientras brincan en un pie. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambos pies. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y manos mientras brincan con ambos pies. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: la cabeza. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y la cabeza, mientras brincan con los dos pies. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: todo el cuerpo. Todos mueven vigorosamente los brazos, la cabeza, todo el cuerpo, mientras brincan con ambos pies. TIEMPO 20 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Los niños saltará a pies juntos por encima del balón, hacia delante y atrás, sin rebotes intermedios 8 veces seguidas. Cambiar con el compañero. Repetir 2 veces. 2. En 2 filas, frente a estos 5 balones en hilera, pasar corriendo por sobre estos, y levantando las rodillas. 3 series de 14 abdominales. 3 series de 10 flexoextensión(lagartijas). 3. Dominio de balón, con cualquier superficie de contacto, dar 7 toques al balón sin que toque el suelo y al 8º golpear con fuerza el balón hacia arriba. El compañero tratará de controlar con amortiguación de empeine o muslo, con la menor cantidad de botes en el suelo." 4. Partido por equipos con reglas específicas. TIEMPO 60 minutos
RETO : ACTIVIDADES El niño ubica 5 vasos de plástico o desechables sobre una mesa o piso formando un triángulo con ellos tomar distancia de 1 metro, lanzar un pin-pon haciéndolo rebotar en la superficie e intentar encestar. TIEMPO 15 minutos

<div>FASE FINAL :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés</div>
<div>TIEMPO</div> <div>20 minutos</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-12	4. HORA:	Jueves, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.Organizados los niños en 2 equipos, a cada uno se les otorga un objeto-tesoro para que sean robadas durante el juego por el otro equipo recreando situaciones de protección y ataque. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1.Ubicados en forma de cuadrado (4 niños cada esquina) y un compañero en el centro a la señal los de las esquinas deben cambiar de puesto mientras que el del centro debe robarle el puesto alguno de los compañeros de su cuadro. 2. JUEGO TRIQUI: Por equipos intentaran completar en 3 jugadas una linea horizontal, vertical o diagonal con los objetos de un mismo color desplazándose de diferentes formas para llegar al tablero del juego . 3. CARRERAS: Por equipos llevar en una cuchara un pinpon cumpliendo algunos retos durante el desplazamiento ida y regreso para entregar a su compañero de equipo los elementos (cuchara y pin pon) 4. PARTIDO: Con tarea especifica de cantidad de pases y condiciones de lanzamiento. podrán jugar 4 equipos al mismo tiempo o 3 equipos con sistema de eliminación. TIEMPO 65 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzamientos con la pelota dentro de los aros ubicados a diferentes distancias en el piso por equipos. (con la mano y el pie) TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés TIEMPO 20 minutos
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-13	4. HORA:	Viernes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	1
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para jugar al que sea mas ágil, tocando alguna parte del cuerpo de su compañero según lo indique la formadora sin dejarse tocar esa misma parte en su cuerpo. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 niños llevaran con equilibrio una pelota con una cuchara de plástico que sujetarán con las dos manos mientras se desplaza de un punto a otro evitando que la pelota caiga al suelo, cuando llegue entrega cuchara y pelota a su compañero para que pueda continuar en la competencia. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por algunos niños que evitaran que los otro niños logren mover la menor cantidad de balones, mientras que sus compañeros lanzan las pelotas para pegarles al balón y moverlo hasta sacarlo del circulo. 4. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos. 3. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos durante la clase. TIEMPO 60 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Tumbar la mayor cantidad de conos usando diferentes tipos de lanzamiento a diferentes distancias por equipos. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-19	4. HORA:	Jueves, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista y socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Se organiza el grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de Fuerza por parejas realizando diferentes ejercicios en los que tenga que sostener, mantener una postura o empujar al compañero según la indicación de la formadora. (espalda con espalda, agarrado de los hombros, con los brazos, etc) TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Cada niño es enumerado de 1 a 3 o 4 según la cantidad de niños por grupos, saldrán desplazándose cumpliendo un reto como: máxima velocidad tocar un cono y devolverse, luego desplazarse lanzado una pelota y atrapándola, pasar por encima y dejado de sus compañeros para ubicarse adelante del primer compañero y seguir la secuencia hasta pasar todo el grupo el limite demarcado. 2. Organizados por equipos intentaran robar de la casa principal la mayor cantidad de balones, uno por niño y solo uno a la vez de cada grupo, el cual deberá desplazar botando con una mano y luego con la otra hasta llegar a su casa y que pueda salir otro compañero. Podrán robarse balones de otros equipos o durante el recorrido siempre y cuando se despoje al contrario del balón mientras este esta rebotando. 3.Se escogen 3 o 4 niños para vendarse los ojos, ellos serán la gallina ciega e intentara tocar a sus compañeros, mientras que las compañeras intentaran alejarse, el niño que sea tocado se convertirá en gallina. 4. Partido de Mini-futbol haciendo corrección de las reglas básicas del mismo durante el desarrollo del juego por parte de la formadora como de los mismas niños. el gol será tenido en cuenta cuando se introduzca el balón dentro del aro y los lanzamiento deberán ser rotados entre todos los integrantes del equipo. TIEMPO 65 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES Sostener la mayor cantidad de tiempo una posición indicada por la formadora individual o grupal para formar una figura. TIEMPO 15 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Para la vuelta a la calma realizar una cadena de movimientos repetitivos acompañados de una retahíla "al pin, al pon a la hija del conde simón, a lata, al latero a la hija del chocolatero" agregando cada vez mayor velocidad a los movimientos, en especial ejercicios de estiramiento.
TIEMPO
15 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-20	4. HORA:	Viernes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con variaciones con una mano, con las 2, con el pie. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 personas cada se desplazara sosteniendo con equilibrio el balón con un cono en relevos. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por una línea defensiva que evitara que los oponentes muevan la menor cantidad de balones. Cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 3. Ubicados uno en frente del otro por parejas intentara sobrepasar al oponente para coger el balón que se encuentra detrás de su compañero y lanzar al aro o arco, cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 4. Partido por equipos. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se encontraran sentados 2 equipos enfrentados con las piernas estiradas para recibir y pasar con las piernas la pelota sin perder el control de la pelota. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. TIEMPO 20 MINUTOS			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-26	4. HORA:	Jueves, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de triqui por equipos desplazándose de diferentes formas 4.Realizamos carrera de relevos por equipos cumpliendo con las indicaciones dadas por la formadora llevando un testimonio (balón o cono). TIEMPO 25 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES RETOS POR EQUIPOS 1. Ubicados por grupos de 3 o 4 niños se formaran en hilera para que cada uno de ellos cuando le corresponda se desplace hasta donde lo indique el formador llevando el balón de diferentes formas: -Rodando por el suelo el balón empujándolo con las 2 manos. -Llevarlo rebotando con una mano y devolverse con la otra. -Lanzando hacia arriba y aplaudiendo antes de atraparlo. -Haciéndose pases con un compañero. 2. Juego Policías y ladrones con balones cambiando de roles y de funciones.3. CARRERA DE RELEVOS CONDUCIENDO BALON: Cada integrante de un mismo equipo se ubicara en puntos diferentes para esperar que su compañero llegue a entregarle el balón para poder desplazarse el tramo de la competencia que le corresponda, llevar el balón con diferentes partes del pie. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar rodada por el suelo una pelota o balón para que quede dentro del aro; con la mano y con el pie se debe lanzar, ubicados a diferentes distancias. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de una fruta y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de una fruta y de las anteriores frutas que se dijeron antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-02-27	4. HORA:	Viernes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	0
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	0
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el desarrollo del respeto y la empatía en los niños, a través de dinámicas participativas donde practiquen la escucha activa, el trabajo en equipo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Comenzaremos con el juego de la batalla del calentamiento; En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: una mano. Todos mueven vigorosamente una mano. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambas manos. Todos mueven vigorosamente ambas manos. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: más un brazo. Todos mueven vigorosamente ambas manos y sólo un brazo. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento, Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambos brazos. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y manos. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: más un pie. Todos siguen moviendo vigorosamente brazos y manos mientras brincan en un pie. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: ambos pies. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y manos mientras brincan con ambos pies. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: la cabeza. Todos mueven vigorosamente ambos brazos y la cabeza, mientras brincan con los dos pies. En la batalla del calentamiento habrá que ver la fuerza del sargento. Soldados, ¡a la carga! contra el frío: todo el cuerpo. Todos mueven vigorosamente los brazos, la cabeza, todo el cuerpo, mientras brincan con ambos pies. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Los niños saltará a pies juntos por encima del balón, hacia delante y atrás, sin rebotes intermedios 8 veces seguidas. Cambiar con el compañero. Repetir 2 veces. 2. En 2 filas, frente a estos 5 balones en hilera, pasar corriendo por sobre estos, y levantando las rodillas. 3 series de 14 abdominales. 3 series de 10 flexoextensión(lagartijas). 3. Dominio de balón, con cualquier superficie de contacto, dar 7 toques al balón sin que toque el suelo y al 8° golpear con fuerza el balón hacia arriba. El compañero tratará de controlar con amortiguación de empeine o muslo, con la menor cantidad de botes en el suelo." 4. Partido por equipos con reglas TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El niño ubica 5 vasos de plástico o desechables sobre una mesa o piso formando un triángulo con ellos tomar distancia de 1 metro, lanzar un pin-pon haciéndolo rebotar en la superficie e intentar encestar. TIEMPO 15 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas entorno a episodios de RESPETO y EMPATIA que se pudieron presentar. Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés</div><div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>
--