ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

# OBLIGACION 1

# EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-02 | 4. HORA: | Lunes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Obtiene el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carreras 1.- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que 'más balones' tenga en posesión dentro de la portería. en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que 'menos balones' tenga.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Trabajar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente. cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (futbol con balón dirigido). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-02 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Lunes,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025071988** | YEICOB JULIAN CASTILLO | Asistio |
| **1011232025** | ALAN DAVID BASTIDAS | Asistio |
| **1015451408** | ERICK SANTIAGO MARTINEZ | No asistio |
| **1014276747** | MIGUEL ANGEL SIERRA | Asistio |
| **1220216026** | DILAN STIVEN FLECHAS | Asistio |
| **1016960665** | SAMUEL STEVEN MURCIA | Asistio |
| **1141129145** | JOWELL JHERACK VILLAMIL | Asistio |
| **1014260090** | CAROLYNE NICOLLE BEITAR | Asistio |
| **1013274544** | THOMAS ALEJANDRO PEÑA | Asistio |
| **1014261475** | KEVIN JULIAN PEREZ | Asistio |
| **1141129811** | CRISTIAN FERNANDO ROMERO | No asistio |
| **1141128040** | OSCAR DANIEL SANCHEZ | Asistio |
| **1012416052** | ANDRES FELIPE BUENO | Asistio |
| **1235256451** | GUSTAVO DE JESUS PEREZ | Asistio |
| **1014994644** | JUAN DAVID VARON | Asistio |
| **1141331534** | JUAN PABLO CASTRO | No asistio |
| **1011212392** | SAMUEL GIL | Asistio |
| **1078752166** | BRAYAN STIVEN VARGAS | Asistio |
| **1100754492** | JHOAN STEVEN AGUILAR | Asistio |
| **1015449047** | DILAN STIK PINEDA | Asistio |
| **1145225943** | CARLOS SANTIAGO MARTINEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-09 | 4. HORA: | Lunes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar y ejecutar ejercicios y movimientos acoplados al centro de interés, fortaleciendo la coordinación y el control corporal.

**COGNITIVA :**
Identificar y comprender los principios basicos del juego, ocupación de espacios, lineas de pase y orientación corporal para la toma de desiciones simples que favorezcan la participación activa y efectiva del juego, en la parte tecnica- coordinativa

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Promover la exploración y experimentación libre a través de actividades lúdico-deportivas que impulsen al estudiante a descubrir y ajustar soluciones motrices, fortaleciendo su creatividad, disfrute y participación activa en el aprendizaje.

**TEMA :**
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos

**SUBTEMAS :**
Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. En futbol,

**IMPLEMENTACION :**
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad inicial. Con la pelota de tennis Esto es útil para aprender nombres. Están todos en círculo, de pie o sentados. Sostén una pelota de peluche o un juguete de peluche en la mano y comience diciendo «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» (lo que a ti te gusta comienza con la misma letra que tu nombre). Le pasas la pelota a tu vecino, que tiene que decir su nombre y algo que le gusta: «Me llamo Paul y me gusta la pizza». Completa el recorrido. Para la segunda ronda, repite «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» y luego añade «Se llama Paul y le gusta la pizza» y pasa la pelota a Paul. Pablo repite su propia frase y la de su vecino y así hasta el final del recorrido. Para la tercera ronda, puedes repetir tu frase y luego decidir tirar la pelota a quien quieras, repitiendo su frase. Aumenta el ritmo Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Explicación de los accesorios y equipamiento para la practica del futbol, trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdica Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Juego recreativo

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Trabajando sólo en medio campo, los jugadores por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea el culo con la mano, el de delante se gira rápidamente para chutar el balón al compañero que a su vez se ha girado y corre para que no le den. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-09 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Lunes,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025071988** | YEICOB JULIAN CASTILLO | Asistio |
| **1011232025** | ALAN DAVID BASTIDAS | Asistio |
| **1015451408** | ERICK SANTIAGO MARTINEZ | No asistio |
| **1014276747** | MIGUEL ANGEL SIERRA | Asistio |
| **1220216026** | DILAN STIVEN FLECHAS | No asistio |
| **1016960665** | SAMUEL STEVEN MURCIA | Asistio |
| **1141129145** | JOWELL JHERACK VILLAMIL | Asistio |
| **1014260090** | CAROLYNE NICOLLE BEITAR | No asistio |
| **1013274544** | THOMAS ALEJANDRO PEÑA | Asistio |
| **1014261475** | KEVIN JULIAN PEREZ | Asistio |
| **1141129811** | CRISTIAN FERNANDO ROMERO | No asistio |
| **1141128040** | OSCAR DANIEL SANCHEZ | Asistio |
| **1012416052** | ANDRES FELIPE BUENO | Asistio |
| **1235256451** | GUSTAVO DE JESUS PEREZ | Asistio |
| **1014994644** | JUAN DAVID VARON | Asistio |
| **1141331534** | JUAN PABLO CASTRO | Asistio |
| **1011212392** | SAMUEL GIL | No asistio |
| **1078752166** | BRAYAN STIVEN VARGAS | No asistio |
| **1100754492** | JHOAN STEVEN AGUILAR | No asistio |
| **1015449047** | DILAN STIK PINEDA | No asistio |
| **1145225943** | CARLOS SANTIAGO MARTINEZ | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-04 | 4. HORA: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Fulbol

**TEMA :**
Nivelar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
ejercicios planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Con la pelota Esto es útil para aprender nombres. Están todos en círculo, de pie o sentados. Sostén una pelota de peluche o un juguete de peluche en la mano y comience diciendo «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» (lo que a ti te gusta comienza con la misma letra que tu nombre). Le pasas la pelota a tu vecino, que tiene que decir su nombre y algo que le gusta: «Me llamo Paul y me gusta la pizza». Completa el recorrido. Para la segunda ronda, repite «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» y luego añade «Se llama Paul y le gusta la pizza» y pasa la pelota a Paul. Pablo repite su propia frase y la de su vecino y así hasta el final del recorrido. Para la tercera ronda, puedes repetir tu frase y luego decidir tirar la pelota a quien quieras, repitiendo su frase. Aumenta el ritmo Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Explicación de los accesorios y equipamiento para la practica del futbol, sala trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdica Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Trabajar en equipo

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-04 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025071988** | YEICOB JULIAN CASTILLO | Asistio |
| **1011232025** | ALAN DAVID BASTIDAS | Asistio |
| **1015451408** | ERICK SANTIAGO MARTINEZ | No asistio |
| **1014276747** | MIGUEL ANGEL SIERRA | Asistio |
| **1220216026** | DILAN STIVEN FLECHAS | Asistio |
| **1016960665** | SAMUEL STEVEN MURCIA | Asistio |
| **1141129145** | JOWELL JHERACK VILLAMIL | Asistio |
| **1014260090** | CAROLYNE NICOLLE BEITAR | Asistio |
| **1013274544** | THOMAS ALEJANDRO PEÑA | Asistio |
| **1014261475** | KEVIN JULIAN PEREZ | No asistio |
| **1141129811** | CRISTIAN FERNANDO ROMERO | Asistio |
| **1141128040** | OSCAR DANIEL SANCHEZ | Asistio |
| **1012416052** | ANDRES FELIPE BUENO | Asistio |
| **1235256451** | GUSTAVO DE JESUS PEREZ | No asistio |
| **1014994644** | JUAN DAVID VARON | Asistio |
| **1141331534** | JUAN PABLO CASTRO | Asistio |
| **1011212392** | SAMUEL GIL | Asistio |
| **1078752166** | BRAYAN STIVEN VARGAS | No asistio |
| **1100754492** | JHOAN STEVEN AGUILAR | No asistio |
| **1015449047** | DILAN STIK PINEDA | Asistio |
| **1145225943** | CARLOS SANTIAGO MARTINEZ | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-11 | 4. HORA: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar y ejecutar ejercicios y movimientos acoplados al centro de interés, fortaleciendo la coordinación y el control corporal.

**COGNITIVA :**
Identificar y comprender los principios basicos del juego, ocupación de espacios, lineas de pase y orientación corporal para la toma de desiciones simples que favorezcan la participación activa y efectiva del juego, en la parte tecnica- coordinativa

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Promover la exploración y experimentación libre a través de actividades lúdico-deportivas que impulsen al estudiante a descubrir y ajustar soluciones motrices, fortaleciendo su creatividad, disfrute y participación activa en el aprendizaje.

**TEMA :**
Coordinación, el trabajo en equipo y la adquisición de hábitos de respeto y convivencia dentro del juego

**SUBTEMAS :**
Exploración del control y orientación del balón

**IMPLEMENTACION :**
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Saludo inicial, desplazamiento de institución educativa al escenario deportivo socialización y reflexión temas psicosocial , movilidad articular iniciando Saludo con los miembros superiores y finalizando con los miembros inferiores (rotación de hombro con brazos en posición atómica, rotación de hombro con brazos extendidos hacia los lados, circonducción de hombro, flexión y extensión de codo con los brazos hacia el frente y llevando las manos al pecho, flexión y extensión de cadera en tres sentidos, hacia el frente a un lado y hacia atrás, con una leve elevación de pierna se realiza flexión y extensión de rodilla, dorsiflexión, plantiflexion y circunducción de tobillo) Activación muscular, teniendo en cuenta el espacio disponible se realizaran ejercicios tales como, elevación de talones, saltos en puntas de pies, skipin, elevación de rodillas, saltos llevando las rodillas al pecho y sentadilla Realizo cambios de dirección con intención al conducir el balón, manteniendo un control básico sin perderlo fácilmente Reconozco y controla el balón con diferentes partes del cuerpo, manteniendo el equilibrio y la coordinación mientras juegoa, disfrutando cada actividad y explorando nuevas formas de moverse con el balón.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Esta fase estará enfocada en desplazamientos y movimientos sin balón, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio los escolares se ubicaran frente a una hilera de conos para que realicen desplazamientos de atrás hacia adelante pasando por cada uno de ellos este ejercicio se realiza 10 veces de ida y vuelta, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara frente a dos conos separados a una distancia determinada uno del otro para que pueda realizar un salto con las piernas juntas hacia el frente, una vez realizado el salto debe regresar al punto inicial desplazándose de espalda, (3) finalmente el escolar se va a sentar y a ubicar de espalda a el balón que va a estar a una distancia determinada, el formador les indicara una señal para que el escolar se levante lo más rápido posible y corra hacia donde está ubicado el balón. Analizo cuándo cambiar de ritmo durante la conducción según el rival. Recibo el balón con control básico, orientándolo hacia un espacio libre o hacia un compañero en actividades guiadas.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
formará un triángulo con tres conos y debe realizar la conducción dentro del mismo con la planta del pie y en diferentes direcciones con pateo hacia portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-11 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025071988** | YEICOB JULIAN CASTILLO | No asistio |
| **1011232025** | ALAN DAVID BASTIDAS | No asistio |
| **1015451408** | ERICK SANTIAGO MARTINEZ | Asistio |
| **1014276747** | MIGUEL ANGEL SIERRA | No asistio |
| **1220216026** | DILAN STIVEN FLECHAS | No asistio |
| **1016960665** | SAMUEL STEVEN MURCIA | Asistio |
| **1141129145** | JOWELL JHERACK VILLAMIL | Asistio |
| **1014260090** | CAROLYNE NICOLLE BEITAR | Asistio |
| **1013274544** | THOMAS ALEJANDRO PEÑA | No asistio |
| **1014261475** | KEVIN JULIAN PEREZ | No asistio |
| **1141129811** | CRISTIAN FERNANDO ROMERO | No asistio |
| **1141128040** | OSCAR DANIEL SANCHEZ | Asistio |
| **1012416052** | ANDRES FELIPE BUENO | Asistio |
| **1235256451** | GUSTAVO DE JESUS PEREZ | No asistio |
| **1014994644** | JUAN DAVID VARON | Asistio |
| **1141331534** | JUAN PABLO CASTRO | Asistio |
| **1011212392** | SAMUEL GIL | Asistio |
| **1078752166** | BRAYAN STIVEN VARGAS | No asistio |
| **1100754492** | JHOAN STEVEN AGUILAR | No asistio |
| **1015449047** | DILAN STIK PINEDA | No asistio |
| **1145225943** | CARLOS SANTIAGO MARTINEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-16 | 4. HORA: | Lunes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira y asco

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carreras 1.- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que ‘más balones’ tenga en posesión dentro de la portería.en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que ‘menos balones’ tenga.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Trabajar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente. cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo. Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. EVIDENCIA FICHAS

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-16 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Lunes,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025071988** | YEICOB JULIAN CASTILLO | No asistio |
| **1011232025** | ALAN DAVID BASTIDAS | Asistio |
| **1015451408** | ERICK SANTIAGO MARTINEZ | Asistio |
| **1014276747** | MIGUEL ANGEL SIERRA | Asistio |
| **1220216026** | DILAN STIVEN FLECHAS | Asistio |
| **1016960665** | SAMUEL STEVEN MURCIA | Asistio |
| **1141129145** | JOWELL JHERACK VILLAMIL | No asistio |
| **1014260090** | CAROLYNE NICOLLE BEITAR | Asistio |
| **1013274544** | THOMAS ALEJANDRO PEÑA | Asistio |
| **1014261475** | KEVIN JULIAN PEREZ | Asistio |
| **1141129811** | CRISTIAN FERNANDO ROMERO | Asistio |
| **1141128040** | OSCAR DANIEL SANCHEZ | Asistio |
| **1012416052** | ANDRES FELIPE BUENO | Asistio |
| **1235256451** | GUSTAVO DE JESUS PEREZ | No asistio |
| **1014994644** | JUAN DAVID VARON | Asistio |
| **1141331534** | JUAN PABLO CASTRO | Asistio |
| **1011212392** | SAMUEL GIL | Asistio |
| **1078752166** | BRAYAN STIVEN VARGAS | No asistio |
| **1100754492** | JHOAN STEVEN AGUILAR | Asistio |
| **1015449047** | DILAN STIK PINEDA | Asistio |
| **1145225943** | CARLOS SANTIAGO MARTINEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-25 | 4. HORA: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en varios espacios y al realizar diferentes acciones de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Logra el valor que tiene la acción física como medio para la formación integral.

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Proporcionar a mis compañeros como ejercicios técnicos de las actividades recreativas, lúdicas y competitivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Exploro diferentes formas de moverme como correr, saltar, girar y lanzar, reconociendo cómo se siente mi cuerpo en cada acción y ajustando mis movimientos según el espacio y la actividad.

**SUBTEMAS :**
Reconozco y aplico movimientos básicos como correr, frenar, girar y patear durante los juegos predeportivos de fútbol, ajustando mi cuerpo según las necesidades del juego

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que separen sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps.

TIEMPO
25

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
50

TIEMPO
Esta fase estará enfocada en los cambios de dirección y movimientos laterales, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio se solicita a los escolares que ubiquen frente a 4 conos que estarán puestos en forma diagonal uno del otro para que realicen saltos con las piernas juntas en cada uno y el regreso lo hagan en zigzag, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara dentro de un triángulo formado con los conos y va a realizar desplazamientos de forma lateral por cada uno de ellos, (3) finalmente el formador va a solicitar a los escolares que ubique dos objetos a cada lado (izquierda, derecha) y el balón a una distancia determinada a su espalda, el escolar se moverá de lado a lado y cundo el formador de la indicación este se desplazara hacia donde está el balón lo mas rápido posible y regresara al sitio de inicio. Juego recreativo

**RETO :**
ACTIVIDADES
Finalmente se realizara una reflexión y una serie de preguntas a los estudiantes con respecto al desarrollo de la clase y de cómo se sintieron con respecto a la misma

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. Cartelera

TIEMPO

20

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-02 | 4. HORA: | Lunes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Obtiene el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carreras 1.- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que 'más balones' tenga en posesión dentro de la portería. en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que 'menos balones' tenga.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Trabajar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente. cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (futbol con balón dirigido). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-02 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Lunes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031833511** | ISABELL SOFIA YOPASA | Asistio |
| **1222203087** | VALERY ANTONELLA RUIZ | Asistio |
| **1141129033** | JUAN JOSE OSPINA | Asistio |
| **1215713506** | TIFFANY ISABELLA ORTIZ | No asistio |
| **1055129299** | BRIYID DAYANA LEON | Asistio |
| **1022427967** | SAMUEL DAVID GONZALEZ | Asistio |
| **1023245030** | CAMILO ANDRES SANCHEZ | No asistio |
| **1028950476** | BEIBY JUNIOR DORIA | No asistio |
| **1141130713** | IAN HENRY TORRES | Asistio |
| **1031838098** | ADRIAN SAMUEL RUSSI | No asistio |
| **1018493399** | ANGELA SAMARIZ CUELLAR | No asistio |
| **1016961853** | EINNY ISABELLA USECHE | Asistio |
| **1141131251** | SARITA SOFIA RIASCOS | No asistio |
| **1016962179** | ETHAN DANIEL ARDILA | No asistio |
| **1141131322** | MARTIN FELIPE VILLAMIZAR | Asistio |
| **1097198145** | CRISTOPHER ZAMYR GRANADOS | No asistio |
| **1025073312** | MELANIE AILIN SANTIESTEBAN | Asistio |
| **1028723159** | CAMILO ANDREY NOVOA | Asistio |
| **1014252646** | EMMILY SOFIA BAUTISTA | Asistio |
| **1097127394** | EMMANUEL GRIMALDOS | No asistio |
| **5823280** | YOSUE RICARDO PADULA | Asistio |
| **1013138749** | SAMUEL DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028495897** | MARIA ISABELLA GOMEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-04 | 4. HORA: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Fulbol

**TEMA :**
Nivelar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
ejercicios planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Con la pelota Esto es útil para aprender nombres. Están todos en círculo, de pie o sentados. Sostén una pelota de peluche o un juguete de peluche en la mano y comience diciendo «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» (lo que a ti te gusta comienza con la misma letra que tu nombre). Le pasas la pelota a tu vecino, que tiene que decir su nombre y algo que le gusta: «Me llamo Paul y me gusta la pizza». Completa el recorrido. Para la segunda ronda, repite «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» y luego añade «Se llama Paul y le gusta la pizza» y pasa la pelota a Paul. Pablo repite su propia frase y la de su vecino y así hasta el final del recorrido. Para la tercera ronda, puedes repetir tu frase y luego decidir tirar la pelota a quien quieras, repitiendo su frase. Aumenta el ritmo Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Explicación de los accesorios y equipamiento para la practica del futbol, sala trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdica Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Trabajar en equipo

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-04 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031833511** | ISABELL SOFIA YOPASA | Asistio |
| **1222203087** | VALERY ANTONELLA RUIZ | Asistio |
| **1141129033** | JUAN JOSE OSPINA | Asistio |
| **1215713506** | TIFFANY ISABELLA ORTIZ | No asistio |
| **1055129299** | BRIYID DAYANA LEON | Asistio |
| **1022427967** | SAMUEL DAVID GONZALEZ | No asistio |
| **1023245030** | CAMILO ANDRES SANCHEZ | Asistio |
| **1028950476** | BEIBY JUNIOR DORIA | Asistio |
| **1141130713** | IAN HENRY TORRES | Asistio |
| **1031838098** | ADRIAN SAMUEL RUSSI | No asistio |
| **1018493399** | ANGELA SAMARIZ CUELLAR | Asistio |
| **1016961853** | EINNY ISABELLA USECHE | No asistio |
| **1141131251** | SARITA SOFIA RIASCOS | Asistio |
| **1016962179** | ETHAN DANIEL ARDILA | Asistio |
| **1141131322** | MARTIN FELIPE VILLAMIZAR | Asistio |
| **1097198145** | CRISTOPHER ZAMYR GRANADOS | No asistio |
| **1025073312** | MELANIE AILIN SANTIESTEBAN | No asistio |
| **1028723159** | CAMILO ANDREY NOVOA | Asistio |
| **1014252646** | EMMILY SOFIA BAUTISTA | No asistio |
| **1097127394** | EMMANUEL GRIMALDOS | No asistio |
| **5823280** | YOSUE RICARDO PADULA | No asistio |
| **1013138749** | SAMUEL DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028495897** | MARIA ISABELLA GOMEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-09 | 4. HORA: | Lunes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar y ejecutar ejercicios y movimientos acoplados al centro de interés, fortaleciendo la coordinación y el control corporal.

**COGNITIVA :**
Identificar y comprender los principios basicos del juego, ocupación de espacios, lineas de pase y orientación corporal para la toma de desiciones simples que favorezcan la participación activa y efectiva del juego, en la parte tecnica- coordinativa

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Promover la exploración y experimentación libre a través de actividades lúdico-deportivas que impulsen al estudiante a descubrir y ajustar soluciones motrices, fortaleciendo su creatividad, disfrute y participación activa en el aprendizaje.

**TEMA :**
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos

**SUBTEMAS :**
Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. En futbol,

**IMPLEMENTACION :**
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad inicial. Con la pelota de tennis Esto es útil para aprender nombres. Están todos en círculo, de pie o sentados. Sostén una pelota de peluche o un juguete de peluche en la mano y comience diciendo «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» (lo que a ti te gusta comienza con la misma letra que tu nombre). Le pasas la pelota a tu vecino, que tiene que decir su nombre y algo que le gusta: «Me llamo Paul y me gusta la pizza». Completa el recorrido. Para la segunda ronda, repite «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» y luego añade «Se llama Paul y le gusta la pizza» y pasa la pelota a Paul. Pablo repite su propia frase y la de su vecino y así hasta el final del recorrido. Para la tercera ronda, puedes repetir tu frase y luego decidir tirar la pelota a quien quieras, repitiendo su frase. Aumenta el ritmo Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Explicación de los accesorios y equipamiento para la practica del futbol, trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdica Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Juego recreativo

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Trabajando sólo en medio campo, los jugadores por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea el culo con la mano, el de delante se gira rápidamente para chutar el balón al compañero que a su vez se ha girado y corre para que no le den. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-09 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Lunes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031833511** | ISABELL SOFIA YOPASA | Asistio |
| **1222203087** | VALERY ANTONELLA RUIZ | Asistio |
| **1141129033** | JUAN JOSE OSPINA | No asistio |
| **1215713506** | TIFFANY ISABELLA ORTIZ | No asistio |
| **1055129299** | BRIYID DAYANA LEON | Asistio |
| **1022427967** | SAMUEL DAVID GONZALEZ | Asistio |
| **1023245030** | CAMILO ANDRES SANCHEZ | No asistio |
| **1028950476** | BEIBY JUNIOR DORIA | Asistio |
| **1141130713** | IAN HENRY TORRES | Asistio |
| **1031838098** | ADRIAN SAMUEL RUSSI | No asistio |
| **1018493399** | ANGELA SAMARIZ CUELLAR | No asistio |
| **1016961853** | EINNY ISABELLA USECHE | No asistio |
| **1141131251** | SARITA SOFIA RIASCOS | No asistio |
| **1016962179** | ETHAN DANIEL ARDILA | No asistio |
| **1141131322** | MARTIN FELIPE VILLAMIZAR | No asistio |
| **1097198145** | CRISTOPHER ZAMYR GRANADOS | No asistio |
| **1025073312** | MELANIE AILIN SANTIESTEBAN | No asistio |
| **1028723159** | CAMILO ANDREY NOVOA | Asistio |
| **1014252646** | EMMILY SOFIA BAUTISTA | No asistio |
| **1097127394** | EMMANUEL GRIMALDOS | No asistio |
| **5823280** | YOSUE RICARDO PADULA | No asistio |
| **1013138749** | SAMUEL DAVID RODRIGUEZ | No asistio |
| **1028495897** | MARIA ISABELLA GOMEZ | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-11 | 4. HORA: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar y ejecutar ejercicios y movimientos acoplados al centro de interés, fortaleciendo la coordinación y el control corporal.

**COGNITIVA :**
Identificar y comprender los principios basicos del juego, ocupación de espacios, lineas de pase y orientación corporal para la toma de desiciones simples que favorezcan la participación activa y efectiva del juego, en la parte tecnica- coordinativa

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Promover la exploración y experimentación libre a través de actividades lúdico-deportivas que impulsen al estudiante a descubrir y ajustar soluciones motrices, fortaleciendo su creatividad, disfrute y participación activa en el aprendizaje.

**TEMA :**
Coordinación, el trabajo en equipo y la adquisición de hábitos de respeto y convivencia dentro del juego

**SUBTEMAS :**
Exploración del control y orientación del balón

**IMPLEMENTACION :**
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Saludo inicial, desplazamiento de institución educativa al escenario deportivo socialización y reflexión temas psicosocial , movilidad articular iniciando Saludo con los miembros superiores y finalizando con los miembros inferiores (rotación de hombro con brazos en posición atómica, rotación de hombro con brazos extendidos hacia los lados, circonducción de hombro, flexión y extensión de codo con los brazos hacia el frente y llevando las manos al pecho, flexión y extensión de cadera en tres sentidos, hacia el frente a un lado y hacia atrás, con una leve elevación de pierna se realiza flexión y extensión de rodilla, dorsiflexión, plantiflexion y circunducción de tobillo) Activación muscular, teniendo en cuenta el espacio disponible se realizaran ejercicios tales como, elevación de talones, saltos en puntas de pies, skipin, elevación de rodillas, saltos llevando las rodillas al pecho y sentadilla Realizo cambios de dirección con intención al conducir el balón, manteniendo un control básico sin perderlo fácilmente Reconozco y controla el balón con diferentes partes del cuerpo, manteniendo el equilibrio y la coordinación mientras juegoa, disfrutando cada actividad y explorando nuevas formas de moverse con el balón.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Esta fase estará enfocada en desplazamientos y movimientos sin balón, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio los escolares se ubicaran frente a una hilera de conos para que realicen desplazamientos de atrás hacia adelante pasando por cada uno de ellos este ejercicio se realiza 10 veces de ida y vuelta, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara frente a dos conos separados a una distancia determinada uno del otro para que pueda realizar un salto con las piernas juntas hacia el frente, una vez realizado el salto debe regresar al punto inicial desplazándose de espalda, (3) finalmente el escolar se va a sentar y a ubicar de espalda a el balón que va a estar a una distancia determinada, el formador les indicara una señal para que el escolar se levante lo más rápido posible y corra hacia donde está ubicado el balón. Analizo cuándo cambiar de ritmo durante la conducción según el rival. Recibo el balón con control básico, orientándolo hacia un espacio libre o hacia un compañero en actividades guiadas.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
formará un triángulo con tres conos y debe realizar la conducción dentro del mismo con la planta del pie y en diferentes direcciones con pateo hacia portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-11 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031833511** | ISABELL SOFIA YOPASA | Asistio |
| **1222203087** | VALERY ANTONELLA RUIZ | Asistio |
| **1141129033** | JUAN JOSE OSPINA | No asistio |
| **1215713506** | TIFFANY ISABELLA ORTIZ | Asistio |
| **1055129299** | BRIYID DAYANA LEON | Asistio |
| **1022427967** | SAMUEL DAVID GONZALEZ | Asistio |
| **1023245030** | CAMILO ANDRES SANCHEZ | Asistio |
| **1028950476** | BEIBY JUNIOR DORIA | No asistio |
| **1141130713** | IAN HENRY TORRES | Asistio |
| **1031838098** | ADRIAN SAMUEL RUSSI | No asistio |
| **1018493399** | ANGELA SAMARIZ CUELLAR | Asistio |
| **1016961853** | EINNY ISABELLA USECHE | No asistio |
| **1141131251** | SARITA SOFIA RIASCOS | Asistio |
| **1016962179** | ETHAN DANIEL ARDILA | No asistio |
| **1141131322** | MARTIN FELIPE VILLAMIZAR | Asistio |
| **1097198145** | CRISTOPHER ZAMYR GRANADOS | No asistio |
| **1025073312** | MELANIE AILIN SANTIESTEBAN | No asistio |
| **1028723159** | CAMILO ANDREY NOVOA | Asistio |
| **1014252646** | EMMILY SOFIA BAUTISTA | No asistio |
| **1097127394** | EMMANUEL GRIMALDOS | No asistio |
| **5823280** | YOSUE RICARDO PADULA | Asistio |
| **1013138749** | SAMUEL DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028495897** | MARIA ISABELLA GOMEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-16 | 4. HORA: | Lunes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira y asco

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carreras 1.- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que ‘más balones’ tenga en posesión dentro de la portería. en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que ‘menos balones’ tenga.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Traba cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará gatos y a la otra pájaros El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen gatos o pajaros. Cuando dice gato, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.jar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo. Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. EVIDENCIA FICHAS

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-16 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Lunes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031833511** | ISABELL SOFIA YOPASA | Asistio |
| **1222203087** | VALERY ANTONELLA RUIZ | No asistio |
| **1141129033** | JUAN JOSE OSPINA | Asistio |
| **1215713506** | TIFFANY ISABELLA ORTIZ | Asistio |
| **1055129299** | BRIYID DAYANA LEON | Asistio |
| **1022427967** | SAMUEL DAVID GONZALEZ | Asistio |
| **1023245030** | CAMILO ANDRES SANCHEZ | Asistio |
| **1028950476** | BEIBY JUNIOR DORIA | Asistio |
| **1141130713** | IAN HENRY TORRES | No asistio |
| **1031838098** | ADRIAN SAMUEL RUSSI | Asistio |
| **1018493399** | ANGELA SAMARIZ CUELLAR | No asistio |
| **1016961853** | EINNY ISABELLA USECHE | No asistio |
| **1141131251** | SARITA SOFIA RIASCOS | Asistio |
| **1016962179** | ETHAN DANIEL ARDILA | Asistio |
| **1141131322** | MARTIN FELIPE VILLAMIZAR | Asistio |
| **1097198145** | CRISTOPHER ZAMYR GRANADOS | Asistio |
| **1025073312** | MELANIE AILIN SANTIESTEBAN | No asistio |
| **1028723159** | CAMILO ANDREY NOVOA | No asistio |
| **1014252646** | EMMILY SOFIA BAUTISTA | No asistio |
| **1097127394** | EMMANUEL GRIMALDOS | Asistio |
| **5823280** | YOSUE RICARDO PADULA | No asistio |
| **1013138749** | SAMUEL DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028495897** | MARIA ISABELLA GOMEZ | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-18 | 4. HORA: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. .- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que ‘más balones’ tenga en posesión dentro de la portería. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carrer en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que ‘menos balones’ tenga.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Traba cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.jar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Traba cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.jar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente.

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-18 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 2 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1031833511** | ISABELL SOFIA YOPASA | Asistio |
| **1222203087** | VALERY ANTONELLA RUIZ | Asistio |
| **1141129033** | JUAN JOSE OSPINA | Asistio |
| **1215713506** | TIFFANY ISABELLA ORTIZ | No asistio |
| **1055129299** | BRIYID DAYANA LEON | Asistio |
| **1022427967** | SAMUEL DAVID GONZALEZ | Asistio |
| **1023245030** | CAMILO ANDRES SANCHEZ | Asistio |
| **1028950476** | BEIBY JUNIOR DORIA | Asistio |
| **1141130713** | IAN HENRY TORRES | Asistio |
| **1031838098** | ADRIAN SAMUEL RUSSI | No asistio |
| **1018493399** | ANGELA SAMARIZ CUELLAR | No asistio |
| **1016961853** | EINNY ISABELLA USECHE | Asistio |
| **1141131251** | SARITA SOFIA RIASCOS | Asistio |
| **1016962179** | ETHAN DANIEL ARDILA | No asistio |
| **1141131322** | MARTIN FELIPE VILLAMIZAR | No asistio |
| **1097198145** | CRISTOPHER ZAMYR GRANADOS | No asistio |
| **1025073312** | MELANIE AILIN SANTIESTEBAN | No asistio |
| **1028723159** | CAMILO ANDREY NOVOA | Asistio |
| **1014252646** | EMMILY SOFIA BAUTISTA | No asistio |
| **1097127394** | EMMANUEL GRIMALDOS | No asistio |
| **5823280** | YOSUE RICARDO PADULA | Asistio |
| **1013138749** | SAMUEL DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028495897** | MARIA ISABELLA GOMEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-25 | 4. HORA: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en varios espacios y al realizar diferentes acciones de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Logra el valor que tiene la acción física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Proporcionar a mis compañeros como ejercicios técnicos de las actividades recreativas, lúdicas y competitivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Exploro diferentes formas de moverme como correr, saltar, girar y lanzar, reconociendo cómo se siente mi cuerpo en cada acción y ajustando mis movimientos según el espacio y la actividad

**SUBTEMAS :**
Reconozco y aplico movimientos básicos como correr, frenar, girar y patear durante los juegos predeportivos de fútbol, ajustando mi cuerpo según las necesidades del juego

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que separen sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps.

TIEMPO
25

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Esta fase estará enfocada en los cambios de dirección y movimientos laterales, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio se solicita a los escolares que ubiquen frente a 4 conos que estarán puestos en forma diagonal uno del otro para que realicen saltos con las piernas juntas en cada uno y el regreso lo hagan en zigzag, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara dentro de un triángulo formado con los conos y va a realizar desplazamientos de forma lateral por cada uno de ellos, (3) finalmente el formador va a solicitar a los escolares que ubique dos objetos a cada lado (izquierda, derecha) y el balón a una distancia determinada a su espalda, el escolar se moverá de lado a lado y cundo el formador de la indicación este se desplazara hacia donde está el balón lo mas rápido posible y regresara al sitio de inicio. Juego recreativo

TIEMPO
55

**RETO :**
ACTIVIDADES
Finalmente se realizara una reflexión y una serie de preguntas a los estudiantes con respecto al desarrollo de la clase y de cómo se sintieron con respecto a la misma

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. Cartelera

TIEMPO

20

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-03 | 4. HORA: | Martes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Obtiene el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carreras Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que 'más balones' tenga en posesión dentro de la portería. en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que 'menos balones' tenga.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Trabajar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente. cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (futbol con balón dirigido). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-03 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Martes,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016961220** | GREGORY DICARLO MEDINA | Asistio |
| **1012415692** | JOHAN ALBERTO SUAREZ | Asistio |
| **1026283157** | ISAAC SEBASTIAN MARTINEZ | Asistio |
| **1023398998** | IAN SANTIAGO BRICEÑO | Asistio |
| **1141129395** | DANIEL ALEJANDRO MURCIA | No asistio |
| **1028950829** | JAIR SEBASTIAN IBAÑEZ | Asistio |
| **N37664348370** | SANTIAGO DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1091996833** | MATHIAS GABRIEL HERNANDEZ | Asistio |
| **1140929120** | DYLAN ANDRES HERNANDEZ | Asistio |
| **1016962159** | DAVID JERONIMO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028952227** | JORGE STEVEN MANCERA | Asistio |
| **1141347563** | LAYRA LUCIA CORREA | Asistio |
| **1014310985** | ANGELA VALERIA SIERRA | Asistio |
| **1222209048** | MARIA FERNANDA ALARCON | Asistio |
| **1028725707** | SARA VALENTINA SANCHEZ | No asistio |
| **2939899** | SAMUEL ALEJANDRO ALTUVE | Asistio |
| **1232396671** | JESUS ADRIAN COLMENARES | Asistio |
| **1075803949** | IAN SAMUEL SOLER | Asistio |
| **1016961436** | ANDRES DAVID ARGUELLO | Asistio |
| **1028724669** | BRANDON ALEXANDER CORREA | Asistio |
| **1027293538** | JOSHUA SANCHEZ | Asistio |
| **1011231488** | JUAN ALEJANDRO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1014277887** | CAMILO ANDRES OLIVEROS | No asistio |
| **1016961603** | JOHAN ALEXANDER VIASUS | Asistio |
| **1032944694** | DAVID ANDRES CORREA | Asistio |
| **1015460723** | JHORDAN STIVEN FERNANDEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-05 | 4. HORA: | Jueves,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Nivelar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
ejercicios planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Con la pelota Esto es útil para aprender nombres. Están todos en círculo, de pie o sentados. Sostén una pelota de peluche o un juguete de peluche en la mano y comience diciendo «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» (lo que a ti te gusta comienza con la misma letra que tu nombre). Le pasas la pelota a tu vecino, que tiene que decir su nombre y algo que le gusta: «Me llamo Paul y me gusta la pizza». Completa el recorrido. Para la segunda ronda, repite «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» y luego añade «Se llama Paul y le gusta la pizza» y pasa la pelota a Paul. Pablo repite su propia frase y la de su vecino y así hasta el final del recorrido. Para la tercera ronda, puedes repetir tu frase y luego decidir tirar la pelota a quien quieras, repitiendo su frase. Aumenta el ritmo Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Explicación de los accesorios y equipamiento para la practica del futbol, sala trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdica Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Trabajar en equipo

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-05 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Jueves,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016961220** | GREGORY DICARLO MEDINA | Asistio |
| **1012415692** | JOHAN ALBERTO SUAREZ | Asistio |
| **1026283157** | ISAAC SEBASTIAN MARTINEZ | Asistio |
| **1023398998** | IAN SANTIAGO BRICEÑO | Asistio |
| **1141129395** | DANIEL ALEJANDRO MURCIA | Asistio |
| **1028950829** | JAIR SEBASTIAN IBAÑEZ | Asistio |
| **N37664348370** | SANTIAGO DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1091996833** | MATHIAS GABRIEL HERNANDEZ | Asistio |
| **1140929120** | DYLAN ANDRES HERNANDEZ | Asistio |
| **1016962159** | DAVID JERONIMO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028952227** | JORGE STEVEN MANCERA | No asistio |
| **1141347563** | LAYRA LUCIA CORREA | Asistio |
| **1014310985** | ANGELA VALERIA SIERRA | Asistio |
| **1222209048** | MARIA FERNANDA ALARCON | Asistio |
| **1028725707** | SARA VALENTINA SANCHEZ | No asistio |
| **2939899** | SAMUEL ALEJANDRO ALTUVE | Asistio |
| **1232396671** | JESUS ADRIAN COLMENARES | No asistio |
| **1075803949** | IAN SAMUEL SOLER | Asistio |
| **1016961436** | ANDRES DAVID ARGUELLO | Asistio |
| **1028724669** | BRANDON ALEXANDER CORREA | No asistio |
| **1027293538** | JOSHUA SANCHEZ | No asistio |
| **1011231488** | JUAN ALEJANDRO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1014277887** | CAMILO ANDRES OLIVEROS | Asistio |
| **1016961603** | JOHAN ALEXANDER VIASUS | Asistio |
| **1032944694** | DAVID ANDRES CORREA | No asistio |
| **1015460723** | JHORDAN STIVEN FERNANDEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-10 | 4. HORA: | Martes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar y ejecutar ejercicios y movimientos acoplados al centro de interés, fortaleciendo la coordinación y el control corporal.

**COGNITIVA :**
Identificar y comprender los principios basicos del juego, ocupación de espacios, lineas de pase y orientación corporal para la toma de desiciones simples que favorezcan la participación activa y efectiva del juego, en la parte tecnica- coordinativa

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares

**LUDICA :**
Promover la exploración y experimentación libre a través de actividades lúdico-deportivas que impulsen al estudiante a descubrir y ajustar soluciones motrices, fortaleciendo su creatividad, disfrute y participación activa en el aprendizaje.

**TEMA :**
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos

**SUBTEMAS :**
Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. En futbol,

**IMPLEMENTACION :**
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad inicial. Con la pelota de tennis Esto es útil para aprender nombres. Están todos en círculo, de pie o sentados. Sostén una pelota de peluche o un juguete de peluche en la mano y comience diciendo «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» (lo que a ti te gusta comienza con la misma letra que tu nombre). Le pasas la pelota a tu vecino, que tiene que decir su nombre y algo que le gusta: «Me llamo Paul y me gusta la pizza». Completa el recorrido. Para la segunda ronda, repite «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» y luego añade «Se llama Paul y le gusta la pizza» y pasa la pelota a Paul. Pablo repite su propia frase y la de su vecino y así hasta el final del recorrido. Para la tercera ronda, puedes repetir tu frase y luego decidir tirar la pelota a quien quieras, repitiendo su frase. Aumenta el ritmo Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Explicación de los accesorios y equipamiento para la practica del futbol, trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdica Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Juego recreativo

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Trabajando sólo en medio campo, los jugadores por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea el culo con la mano, el de delante se gira rápidamente para chutar el balón al compañero que a su vez se ha girado y corre para que no le den. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-10 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Martes,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016961220** | GREGORY DICARLO MEDINA | Asistio |
| **1012415692** | JOHAN ALBERTO SUAREZ | Asistio |
| **1026283157** | ISAAC SEBASTIAN MARTINEZ | Asistio |
| **1023398998** | IAN SANTIAGO BRICEÑO | Asistio |
| **1141129395** | DANIEL ALEJANDRO MURCIA | Asistio |
| **1028950829** | JAIR SEBASTIAN IBAÑEZ | Asistio |
| **N37664348370** | SANTIAGO DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1091996833** | MATHIAS GABRIEL HERNANDEZ | Asistio |
| **1140929120** | DYLAN ANDRES HERNANDEZ | Asistio |
| **1016962159** | DAVID JERONIMO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028952227** | JORGE STEVEN MANCERA | Asistio |
| **1141347563** | LAYRA LUCIA CORREA | Asistio |
| **1014310985** | ANGELA VALERIA SIERRA | Asistio |
| **1222209048** | MARIA FERNANDA ALARCON | Asistio |
| **1028725707** | SARA VALENTINA SANCHEZ | Asistio |
| **2939899** | SAMUEL ALEJANDRO ALTUVE | Asistio |
| **1232396671** | JESUS ADRIAN COLMENARES | Asistio |
| **1075803949** | IAN SAMUEL SOLER | Asistio |
| **1016961436** | ANDRES DAVID ARGUELLO | Asistio |
| **1028724669** | BRANDON ALEXANDER CORREA | Asistio |
| **1027293538** | JOSHUA SANCHEZ | Asistio |
| **1011231488** | JUAN ALEJANDRO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1014277887** | CAMILO ANDRES OLIVEROS | Asistio |
| **1016961603** | JOHAN ALEXANDER VIASUS | Asistio |
| **1032944694** | DAVID ANDRES CORREA | Asistio |
| **1015460723** | JHORDAN STIVEN FERNANDEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-12 | 4. HORA: | Jueves,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar y ejecutar ejercicios y movimientos acoplados al centro de interés, fortaleciendo la coordinación y el control corporal.

**COGNITIVA :**
Identificar y comprender los principios basicos del juego, ocupación de espacios, lineas de pase y orientación corporal para la toma de desiciones simples que favorezcan la participación activa y efectiva del juego, en la parte tecnica- coordinativa

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Promover la exploración y experimentación libre a través de actividades lúdico-deportivas que impulsen al estudiante a descubrir y ajustar soluciones motrices, fortaleciendo su creatividad, disfrute y participación activa en el aprendizaje

**TEMA :**
Coordinación, el trabajo en equipo y la adquisición de hábitos de respeto y convivencia dentro del juego

**SUBTEMAS :**
Exploración del control y orientación del balón

**IMPLEMENTACION :**
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Saludo inicial, desplazamiento de institución educativa al escenario deportivo socialización y reflexión temas psicosocial , movilidad articular iniciando Saludo con los miembros superiores y finalizando con los miembros inferiores (rotación de hombro con brazos en posición atómica, rotación de hombro con brazos extendidos hacia los lados, circonducción de hombro, flexión y extensión de codo con los brazos hacia el frente y llevando las manos al pecho, flexión y extensión de cadera en tres sentidos, hacia el frente a un lado y hacia atrás, con una leve elevación de pierna se realiza flexión y extensión de rodilla, dorsiflexión, plantiflexion y circunducción de tobillo) Activación muscular, teniendo en cuenta el espacio disponible se realizaran ejercicios tales como, elevación de talones, saltos en puntas de pies, skipin, elevación de rodillas, saltos llevando las rodillas al pecho y sentadilla Realizo cambios de dirección con intención al conducir el balón, manteniendo un control básico sin perderlo fácilmente Reconozco y controla el balón con diferentes partes del cuerpo, manteniendo el equilibrio y la coordinación mientras juegoa, disfrutando cada actividad y explorando nuevas formas de moverse con el balón.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Esta fase estará enfocada en desplazamientos y movimientos sin balón, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio los escolares se ubicaran frente a una hilera de conos para que realicen desplazamientos de atrás hacia adelante pasando por cada uno de ellos este ejercicio se realiza 10 veces de ida y vuelta, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara frente a dos conos separados a una distancia determinada uno del otro para que pueda realizar un salto con las piernas juntas hacia el frente, una vez realizado el salto debe regresar al punto inicial desplazándose de espalda, (3) finalmente el escolar se va a sentar y a ubicar de espalda a el balón que va a estar a una distancia determinada, el formador les indicara una señal para que el escolar se levante lo más rápido posible y corra hacia donde está ubicado el balón. Analizo cuándo cambiar de ritmo durante la conducción según el rival. Recibo el balón con control básico, orientándolo hacia un espacio libre o hacia un compañero en actividades guiadas.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
formará un triángulo con tres conos y debe realizar la conducción dentro del mismo con la planta del pie y en diferentes direcciones con pateo hacia portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-12 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Jueves,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016961220** | GREGORY DICARLO MEDINA | Asistio |
| **1012415692** | JOHAN ALBERTO SUAREZ | No asistio |
| **1026283157** | ISAAC SEBASTIAN MARTINEZ | No asistio |
| **1023398998** | IAN SANTIAGO BRICEÑO | No asistio |
| **1141129395** | DANIEL ALEJANDRO MURCIA | Asistio |
| **1028950829** | JAIR SEBASTIAN IBAÑEZ | No asistio |
| **N37664348370** | SANTIAGO DAVID RODRIGUEZ | No asistio |
| **1091996833** | MATHIAS GABRIEL HERNANDEZ | No asistio |
| **1140929120** | DYLAN ANDRES HERNANDEZ | No asistio |
| **1016962159** | DAVID JERONIMO RODRIGUEZ | No asistio |
| **1028952227** | JORGE STEVEN MANCERA | No asistio |
| **1141347563** | LAYRA LUCIA CORREA | Asistio |
| **1014310985** | ANGELA VALERIA SIERRA | No asistio |
| **1222209048** | MARIA FERNANDA ALARCON | No asistio |
| **1028725707** | SARA VALENTINA SANCHEZ | No asistio |
| **2939899** | SAMUEL ALEJANDRO ALTUVE | No asistio |
| **1232396671** | JESUS ADRIAN COLMENARES | No asistio |
| **1075803949** | IAN SAMUEL SOLER | Asistio |
| **1016961436** | ANDRES DAVID ARGUELLO | Asistio |
| **1028724669** | BRANDON ALEXANDER CORREA | Asistio |
| **1027293538** | JOSHUA SANCHEZ | No asistio |
| **1011231488** | JUAN ALEJANDRO RODRIGUEZ | No asistio |
| **1014277887** | CAMILO ANDRES OLIVEROS | Asistio |
| **1016961603** | JOHAN ALEXANDER VIASUS | No asistio |
| **1032944694** | DAVID ANDRES CORREA | Asistio |
| **1015460723** | JHORDAN STIVEN FERNANDEZ | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-17 | 4. HORA: | Martes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira y asco

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carreras 1.- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que ‘más balones’ tenga en posesión dentro de la portería. en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que ‘menos balones’ tenga.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Trabajar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente. cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo. Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. EVIDENCIA FICHAS

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-17 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Martes,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 3 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016961220** | GREGORY DICARLO MEDINA | Asistio |
| **1012415692** | JOHAN ALBERTO SUAREZ | No asistio |
| **1026283157** | ISAAC SEBASTIAN MARTINEZ | Asistio |
| **1023398998** | IAN SANTIAGO BRICEÑO | Asistio |
| **1141129395** | DANIEL ALEJANDRO MURCIA | Asistio |
| **1028950829** | JAIR SEBASTIAN IBAÑEZ | No asistio |
| **N37664348370** | SANTIAGO DAVID RODRIGUEZ | Asistio |
| **1091996833** | MATHIAS GABRIEL HERNANDEZ | Asistio |
| **1140929120** | DYLAN ANDRES HERNANDEZ | Asistio |
| **1016962159** | DAVID JERONIMO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028952227** | JORGE STEVEN MANCERA | No asistio |
| **1141347563** | LAYRA LUCIA CORREA | Asistio |
| **1014310985** | ANGELA VALERIA SIERRA | Asistio |
| **1222209048** | MARIA FERNANDA ALARCON | Asistio |
| **1028725707** | SARA VALENTINA SANCHEZ | Asistio |
| **2939899** | SAMUEL ALEJANDRO ALTUVE | Asistio |
| **1232396671** | JESUS ADRIAN COLMENARES | No asistio |
| **1075803949** | IAN SAMUEL SOLER | Asistio |
| **1016961436** | ANDRES DAVID ARGUELLO | Asistio |
| **1028724669** | BRANDON ALEXANDER CORREA | Asistio |
| **1027293538** | JOSHUA SANCHEZ | No asistio |
| **1011231488** | JUAN ALEJANDRO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1014277887** | CAMILO ANDRES OLIVEROS | No asistio |
| **1016961603** | JOHAN ALEXANDER VIASUS | Asistio |
| **1032944694** | DAVID ANDRES CORREA | Asistio |
| **1015460723** | JHORDAN STIVEN FERNANDEZ | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-19 | 4. HORA: | Jueves,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. .- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que ‘más balones’ tenga en posesión dentro de la portería. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carrer en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que ‘menos balones’ tenga.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Traba cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará gatos y a la otra pájaros El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen gatos o pajaros. Cuando dice gato, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.jar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. EVIDENCIA FICHAS

TIEMPO

20

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-24 | 4. HORA: | Martes,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en varios espacios y al realizar diferentes acciones de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Logra el valor que tiene la acción física como medio para la formación integral.

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Proporcionar a mis compañeros como ejercicios técnicos de las actividades recreativas, lúdicas y competitivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Exploro diferentes formas de moverme como correr, saltar, girar y lanzar, reconociendo cómo se siente mi cuerpo en cada acción y ajustando mis movimientos según el espacio y la actividad.

**SUBTEMAS :**
Reconozco y aplico movimientos básicos como correr, frenar, girar y patear durante los juegos predeportivos de fútbol, ajustando mi cuerpo según las necesidades del juego.

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que separen sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps.

TIEMPO
25

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Esta fase estará enfocada en los cambios de dirección y movimientos laterales, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio se solicita a los escolares que ubiquen frente a 4 conos que estarán puestos en forma diagonal uno del otro para que realicen saltos con las piernas juntas en cada uno y el regreso lo hagan en zigzag, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara dentro de un triángulo formado con los conos y va a realizar desplazamientos de forma lateral por cada uno de ellos, (3) finalmente el formador va a solicitar a los escolares que ubique dos objetos a cada lado (izquierda, derecha) y el balón a una distancia determinada a su espalda, el escolar se moverá de lado a lado y cundo el formador de la indicación este se desplazara hacia donde está el balón lo mas rápido posible y regresara al sitio de inicio. Juego recreativo

TIEMPO
55

**RETO :**
ACTIVIDADES
Finalmente se realizara una reflexión y una serie de preguntas a los estudiantes con respecto al desarrollo de la clase y de cómo se sintieron con respecto a la misma

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. Cartelera

TIEMPO

20

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-26 | 4. HORA: | Jueves,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 8 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en varios espacios y al realizar diferentes acciones de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Logra el valor que tiene la acción física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Proporcionar a mis compañeros como ejercicios técnicos de las actividades recreativas, lúdicas y competitivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Exploro diferentes formas de moverme como correr, saltar, girar y lanzar, reconociendo cómo se siente mi cuerpo en cada acción y ajustando mis movimientos según el espacio y la actividad

**SUBTEMAS :**
Reconozco y aplico movimientos básicos como correr, frenar, girar y patear durante los juegos predeportivos de fútbol, ajustando mi cuerpo según las necesidades del juego.

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que separen sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps. Futbol tennis por grupos de 4

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Esta fase estará enfocada en los cambios de dirección y movimientos laterales, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio se solicita a los escolares que ubiquen frente a 4 conos que estarán puestos en forma diagonal uno del otro para que realicen saltos con las piernas juntas en cada uno y el regreso lo hagan en zigzag, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara dentro de un triángulo formado con los conos y va a realizar desplazamientos de forma lateral por cada uno de ellos, (3) finalmente el formador va a solicitar a los escolares que ubique dos objetos a cada lado (izquierda, derecha) y el balón a una distancia determinada a su espalda, el escolar se moverá de lado a lado y cundo el formador de la indicación este se desplazara hacia donde está el balón lo mas rápido posible y regresara al sitio de inicio. Juego recreativo 4vs 4

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Finalmente se realizara una reflexión en ´parejas y una serie de preguntas a los estudiantes con respecto al desarrollo de la clase y de cómo se sintieron con respecto a la misma

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. Cartelera

TIEMPO

20

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-03 | 4. HORA: | Martes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 1 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Obtiene el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carreras 1.- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que 'más balones' tenga en posesión dentro de la portería. en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que 'menos balones'

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Trabajar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente. cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (futbol con balón dirigido). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-03 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Martes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016959189** | GABRIELA INFANTE | Asistio |
| **1028499689** | NICOLAS PEÑA | Asistio |
| **1141126400** | DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1016603299** | THIAGO RONALDO DELGADO | No asistio |
| **1028406487** | THIAGO ESTRADA | No asistio |
| **1027294489** | GABRIEL MATIAS POVEDA | Asistio |
| **1028725050** | SHARIK CAMILA GUEVARA | No asistio |
| **1027289395** | RUBEN SANTIAGO RIOS | No asistio |
| **1028725631** | JUAN PABLO PIMIENTA | No asistio |
| **1043850552** | ALLAN YASIEL PAEZ | Asistio |
| **1016962020** | KEVIN FERNEY OLAYA | Asistio |
| **1141127977** | JOHAN DANIEL RODRIGUEZ | Asistio |
| **1061777082** | HELEN SARAY ÑAÑEZ | Asistio |
| **1014273392** | ANGEL FELIPE MEJIA | Asistio |
| **1016960747** | DANNA VALENTINA ORTIZ | Asistio |
| **1016070788** | SAMUEL QUIROGA | Asistio |
| **1025150763** | JUAN DIEGO VALDES | Asistio |
| **1024603385** | EMANUEL ANDRES GARCIA | Asistio |
| **6120742** | DIEGO JOSUE DOMINGUEZ | Asistio |
| **1034578610** | MANUEL FELIPE RIASCOS | Asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-05 | 4. HORA: | Jueves,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 2 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 1 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Nivelar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
ejercicios planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Con la pelota Esto es útil para aprender nombres. Están todos en círculo, de pie o sentados. Sostén una pelota de peluche o un juguete de peluche en la mano y comience diciendo «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» (lo que a ti te gusta comienza con la misma letra que tu nombre). Le pasas la pelota a tu vecino, que tiene que decir su nombre y algo que le gusta: «Me llamo Paul y me gusta la pizza». Completa el recorrido. Para la segunda ronda, repite «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» y luego añade «Se llama Paul y le gusta la pizza» y pasa la pelota a Paul. Pablo repite su propia frase y la de su vecino y así hasta el final del recorrido. Para la tercera ronda, puedes repetir tu frase y luego decidir tirar la pelota a quien quieras, repitiendo su frase. Aumenta el ritmo Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Explicación de los accesorios y equipamiento para la practica del futbol, sala trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdica Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Trabajar en equipo

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-05 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Jueves,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016959189** | GABRIELA INFANTE | Asistio |
| **1028499689** | NICOLAS PEÑA | Asistio |
| **1141126400** | DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ | No asistio |
| **1016603299** | THIAGO RONALDO DELGADO | No asistio |
| **1028406487** | THIAGO ESTRADA | No asistio |
| **1027294489** | GABRIEL MATIAS POVEDA | Asistio |
| **1028725050** | SHARIK CAMILA GUEVARA | No asistio |
| **1027289395** | RUBEN SANTIAGO RIOS | No asistio |
| **1028725631** | JUAN PABLO PIMIENTA | No asistio |
| **1043850552** | ALLAN YASIEL PAEZ | Asistio |
| **1016962020** | KEVIN FERNEY OLAYA | No asistio |
| **1141127977** | JOHAN DANIEL RODRIGUEZ | Asistio |
| **1061777082** | HELEN SARAY ÑAÑEZ | No asistio |
| **1014273392** | ANGEL FELIPE MEJIA | No asistio |
| **1016960747** | DANNA VALENTINA ORTIZ | No asistio |
| **1016070788** | SAMUEL QUIROGA | Asistio |
| **1025150763** | JUAN DIEGO VALDES | Asistio |
| **1024603385** | EMANUEL ANDRES GARCIA | No asistio |
| **6120742** | DIEGO JOSUE DOMINGUEZ | No asistio |
| **1034578610** | MANUEL FELIPE RIASCOS | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-10 | 4. HORA: | Martes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 3 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar y ejecutar ejercicios y movimientos acoplados al centro de interés, fortaleciendo la coordinación y el control corporal.

**COGNITIVA :**
Identificar y comprender los principios basicos del juego, ocupación de espacios, lineas de pase y orientación corporal para la toma de desiciones simples que favorezcan la participación activa y efectiva del juego, en la parte tecnica- coordinativa

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Promover la exploración y experimentación libre a través de actividades lúdico-deportivas que impulsen al estudiante a descubrir y ajustar soluciones motrices, fortaleciendo su creatividad, disfrute y participación activa en el aprendizaje.

**TEMA :**
Identifico mis capacidades físicas en la realización de ejercicios físicos y juegos

**SUBTEMAS :**
Aplico formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. En futbol,

**IMPLEMENTACION :**
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad inicial. Con la pelota de tennis Esto es útil para aprender nombres. Están todos en círculo, de pie o sentados. Sostén una pelota de peluche o un juguete de peluche en la mano y comience diciendo «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» (lo que a ti te gusta comienza con la misma letra que tu nombre). Le pasas la pelota a tu vecino, que tiene que decir su nombre y algo que le gusta: «Me llamo Paul y me gusta la pizza». Completa el recorrido. Para la segunda ronda, repite «Me llamo Marco y me gusta la mermelada» y luego añade «Se llama Paul y le gusta la pizza» y pasa la pelota a Paul. Pablo repite su propia frase y la de su vecino y así hasta el final del recorrido. Para la tercera ronda, puedes repetir tu frase y luego decidir tirar la pelota a quien quieras, repitiendo su frase. Aumenta el ritmo Finalmente, cada grupo elige una frase o palabra que presentará al resto de los grupos y entre todos debatirán y valoran las opciones eligiendo la mejor de ellas. Si no se llega a un quórum, habrá que valorar por qué.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Explicación de los accesorios y equipamiento para la practica del futbol, trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdica Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de "slalom", para terminar chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Juego recreativo

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Trabajando sólo en medio campo, los jugadores por parejas, uno con balón, el otro detrás lo sigue, cuándo el de atrás le golpea el culo con la mano, el de delante se gira rápidamente para chutar el balón al compañero que a su vez se ha girado y corre para que no le den. Realizar el ejercicio 5 -7 veces cada jugador al 100% y se intercambian los papeles.

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-10 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Martes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 3 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016959189** | GABRIELA INFANTE | No asistio |
| **1028499689** | NICOLAS PEÑA | Asistio |
| **1141126400** | DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1016603299** | THIAGO RONALDO DELGADO | No asistio |
| **1028406487** | THIAGO ESTRADA | Asistio |
| **1027294489** | GABRIEL MATIAS POVEDA | No asistio |
| **1028725050** | SHARIK CAMILA GUEVARA | No asistio |
| **1027289395** | RUBEN SANTIAGO RIOS | No asistio |
| **1028725631** | JUAN PABLO PIMIENTA | Asistio |
| **1043850552** | ALLAN YASIEL PAEZ | No asistio |
| **1016962020** | KEVIN FERNEY OLAYA | No asistio |
| **1141127977** | JOHAN DANIEL RODRIGUEZ | Asistio |
| **1061777082** | HELEN SARAY ÑAÑEZ | No asistio |
| **1014273392** | ANGEL FELIPE MEJIA | No asistio |
| **1016960747** | DANNA VALENTINA ORTIZ | No asistio |
| **1016070788** | SAMUEL QUIROGA | No asistio |
| **1025150763** | JUAN DIEGO VALDES | Asistio |
| **1024603385** | EMANUEL ANDRES GARCIA | Asistio |
| **6120742** | DIEGO JOSUE DOMINGUEZ | Asistio |
| **1034578610** | MANUEL FELIPE RIASCOS | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-12 | 4. HORA: | Jueves,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 4 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 2 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Explorar y ejecutar ejercicios y movimientos acoplados al centro de interés, fortaleciendo la coordinación y el control corporal.

**COGNITIVA :**
Identificar y comprender los principios basicos del juego, ocupación de espacios, lineas de pase y orientación corporal para la toma de desiciones simples que favorezcan la participación activa y efectiva del juego, en la parte tecnica- coordinativa

**PSICOSOCIAL :**
los valores son un tipo de creencias que llevan al sujeto a actuar de una manera determinada; son creencias que prescriben el comportamiento humano" Autor. Milton Rokeach Son los principios y creencias que guían nuestro comportamiento, así como las reglas y actitudes que aplicamos en nuestra vida y en sus distintos ámbitos. Se pueden clasificar en varios tipos: Valores Sociales Valores Culturales Valores Familiares Valores Éticos y Morales

**LUDICA :**
Promover la exploración y experimentación libre a través de actividades lúdico-deportivas que impulsen al estudiante a descubrir y ajustar soluciones motrices, fortaleciendo su creatividad, disfrute y participación activa en el aprendizaje.

**TEMA :**
Coordinación, el trabajo en equipo y la adquisición de hábitos de respeto y convivencia dentro del juego

**SUBTEMAS :**
Exploración del control y orientación del balón

**IMPLEMENTACION :**
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Saludo inicial, desplazamiento de institución educativa al escenario deportivo socialización y reflexión temas psicosocial , movilidad articular iniciando Saludo con los miembros superiores y finalizando con los miembros inferiores (rotación de hombro con brazos en posición atómica, rotación de hombro con brazos extendidos hacia los lados, circonducción de hombro, flexión y extensión de codo con los brazos hacia el frente y llevando las manos al pecho, flexión y extensión de cadera en tres sentidos, hacia el frente a un lado y hacia atrás, con una leve elevación de pierna se realiza flexión y extensión de rodilla, dorsiflexión, plantiflexion y circunducción de tobillo) Activación muscular, teniendo en cuenta el espacio disponible se realizaran ejercicios tales como, elevación de talones, saltos en puntas de pies, skipin, elevación de rodillas, saltos llevando las rodillas al pecho y sentadilla Realizo cambios de dirección con intención al conducir el balón, manteniendo un control básico sin perderlo fácilmente Reconozco y controla el balón con diferentes partes del cuerpo, manteniendo el equilibrio y la coordinación mientras juegoa, disfrutando cada actividad y explorando nuevas formas de moverse con el balón.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Esta fase estará enfocada en desplazamientos y movimientos sin balón, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio los escolares se ubicaran frente a una hilera de conos para que realicen desplazamientos de atrás hacia adelante pasando por cada uno de ellos este ejercicio se realiza 10 veces de ida y vuelta, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara frente a dos conos separados a una distancia determinada uno del otro para que pueda realizar un salto con las piernas juntas hacia el frente, una vez realizado el salto debe regresar al punto inicial desplazándose de espalda, (3) finalmente el escolar se va a sentar y a ubicar de espalda a el balón que va a estar a una distancia determinada, el formador les indicara una señal para que el escolar se levante lo más rápido posible y corra hacia donde está ubicado el balón. Analizo cuándo cambiar de ritmo durante la conducción según el rival. Recibo el balón con control básico, orientándolo hacia un espacio libre o hacia un compañero en actividades guiadas.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
formará un triángulo con tres conos y debe realizar la conducción dentro del mismo con la planta del pie y en diferentes direcciones con pateo hacia portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo: Los niños, niñas y adolescentes crearán tarjetas hechas a mano o redactarán mensajes para agradecer a familiares, amigos o compañeros por acciones específicas, identificando los valores presentes en dichas acciones. Objetivo: Reconocer y reflexionar sobre los valores aplicados por otros, comprendiendo su importancia en la vida diaria. Además, fomentar la conciencia ética, motivándolos a mejorar sus propias acciones y a tomar decisiones responsables en el futuro. Materiales: Tarjetas de color u hoja de cuaderno, lápiz y colores

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-12 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Jueves,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 4 | 9. Nº de Semana: 2 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016959189** | GABRIELA INFANTE | Asistio |
| **1028499689** | NICOLAS PEÑA | Asistio |
| **1141126400** | DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1016603299** | THIAGO RONALDO DELGADO | Asistio |
| **1028406487** | THIAGO ESTRADA | No asistio |
| **1027294489** | GABRIEL MATIAS POVEDA | Asistio |
| **1028725050** | SHARIK CAMILA GUEVARA | No asistio |
| **1027289395** | RUBEN SANTIAGO RIOS | Asistio |
| **1028725631** | JUAN PABLO PIMIENTA | Asistio |
| **1043850552** | ALLAN YASIEL PAEZ | No asistio |
| **1016962020** | KEVIN FERNEY OLAYA | No asistio |
| **1141127977** | JOHAN DANIEL RODRIGUEZ | Asistio |
| **1061777082** | HELEN SARAY ÑAÑEZ | No asistio |
| **1014273392** | ANGEL FELIPE MEJIA | Asistio |
| **1016960747** | DANNA VALENTINA ORTIZ | No asistio |
| **1016070788** | SAMUEL QUIROGA | Asistio |
| **1025150763** | JUAN DIEGO VALDES | No asistio |
| **1024603385** | EMANUEL ANDRES GARCIA | No asistio |
| **6120742** | DIEGO JOSUE DOMINGUEZ | Asistio |
| **1034578610** | MANUEL FELIPE RIASCOS | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-17 | 4. HORA: | Martes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 5 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira y asco

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carreras 1.- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que ‘más balones’ tenga en posesión dentro de la portería. en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que ‘menos balones’ tenga.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Trabajar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente. cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Pases locos (básquet y handball). Con una cantidad de pelotas casi igual a la de jugadores, se deben estar pasando cada vez más rápido, sin que nadie tenga en algún momento dos pelotas a la vez. En grupos Actividad psicosocial trabajo. Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. EVIDENCIA FICHAS

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-17 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Martes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 5 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 4 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1016959189** | GABRIELA INFANTE | Asistio |
| **1028499689** | NICOLAS PEÑA | Asistio |
| **1141126400** | DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ | No asistio |
| **1016603299** | THIAGO RONALDO DELGADO | Asistio |
| **1028406487** | THIAGO ESTRADA | No asistio |
| **1027294489** | GABRIEL MATIAS POVEDA | Asistio |
| **1028725050** | SHARIK CAMILA GUEVARA | Asistio |
| **1027289395** | RUBEN SANTIAGO RIOS | Asistio |
| **1028725631** | JUAN PABLO PIMIENTA | Asistio |
| **1043850552** | ALLAN YASIEL PAEZ | Asistio |
| **1016962020** | KEVIN FERNEY OLAYA | Asistio |
| **1141127977** | JOHAN DANIEL RODRIGUEZ | Asistio |
| **1061777082** | HELEN SARAY ÑAÑEZ | Asistio |
| **1014273392** | ANGEL FELIPE MEJIA | No asistio |
| **1016960747** | DANNA VALENTINA ORTIZ | Asistio |
| **1016070788** | SAMUEL QUIROGA | Asistio |
| **1025150763** | JUAN DIEGO VALDES | Asistio |
| **1024603385** | EMANUEL ANDRES GARCIA | Asistio |
| **6120742** | DIEGO JOSUE DOMINGUEZ | Asistio |
| **1034578610** | MANUEL FELIPE RIASCOS | No asistio |

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-19 | 4. HORA: | Jueves,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. .- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que ‘más balones’ tenga en posesión dentro de la portería. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carrer en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que ‘menos balones’ tenga

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Traba cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará gatos y a la otra pájaros El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen gatos o pajaros. Cuando dice gato, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.jar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. EVIDENCIA FICHAS

TIEMPO

20

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-24 | 4. HORA: | Martes,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 7 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en varios espacios y al realizar diferentes acciones de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Logra el valor que tiene la acción física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Proporcionar a mis compañeros como ejercicios técnicos de las actividades recreativas, lúdicas y competitivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Exploro diferentes formas de moverme como correr, saltar, girar y lanzar, reconociendo cómo se siente mi cuerpo en cada acción y ajustando mis movimientos según el espacio y la actividad.

**SUBTEMAS :**
Reconozco y aplico movimientos básicos como correr, frenar, girar y patear durante los juegos predeportivos de fútbol, ajustando mi cuerpo según las necesidades del juego.

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que separen sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps.

TIEMPO
25

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Esta fase estará enfocada en los cambios de dirección y movimientos laterales, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio se solicita a los escolares que ubiquen frente a 4 conos que estarán puestos en forma diagonal uno del otro para que realicen saltos con las piernas juntas en cada uno y el regreso lo hagan en zigzag, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara dentro de un triángulo formado con los conos y va a realizar desplazamientos de forma lateral por cada uno de ellos, (3) finalmente el formador va a solicitar a los escolares que ubique dos objetos a cada lado (izquierda, derecha) y el balón a una distancia determinada a su espalda, el escolar se moverá de lado a lado y cundo el formador de la indicación este se desplazara hacia donde está el balón lo mas rápido posible y regresara al sitio de inicio. Juego recreativo

TIEMPO
55

**RETO :**
ACTIVIDADES
Finalmente se realizara una reflexión y una serie de preguntas a los estudiantes con respecto al desarrollo de la clase y de cómo se sintieron con respecto a la misma

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. Cartelera

TIEMPO

20

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-26 | 4. HORA: | Jueves,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 8 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 4 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Desarrolla los movimientos en varios espacios y al realizar diferentes acciones de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Logra el valor que tiene la acción física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Proporcionar a mis compañeros como ejercicios técnicos de las actividades recreativas, lúdicas y competitivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Exploro diferentes formas de moverme como correr, saltar, girar y lanzar, reconociendo cómo se siente mi cuerpo en cada acción y ajustando mis movimientos según el espacio y la actividad.

**SUBTEMAS :**
Reconozco y aplico movimientos básicos como correr, frenar, girar y patear durante los juegos predeportivos de fútbol, ajustando mi cuerpo según las necesidades del juego.

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que separen sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps. Futbol tennis por grupos de 4

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Esta fase estará enfocada en los cambios de dirección y movimientos laterales, en primer lugar se plantea un juego rompehielos, el cual consiste en congelados utilizando un objeto, bien sea un aro u una pelota, ya finalizado el juego, como (1) primer ejercicio se solicita a los escolares que ubiquen frente a 4 conos que estarán puestos en forma diagonal uno del otro para que realicen saltos con las piernas juntas en cada uno y el regreso lo hagan en zigzag, para el siguiente (2) ejercicio el escolar se ubicara dentro de un triángulo formado con los conos y va a realizar desplazamientos de forma lateral por cada uno de ellos, (3) finalmente el formador va a solicitar a los escolares que ubique dos objetos a cada lado (izquierda, derecha) y el balón a una distancia determinada a su espalda, el escolar se moverá de lado a lado y cundo el formador de la indicación este se desplazara hacia donde está el balón lo mas rápido posible y regresara al sitio de inicio. Juego recreativo 4vs 4

TIEMPO
45

**RETO :**
ACTIVIDADES
Finalmente se realizara una reflexión en ´parejas y una serie de preguntas a los estudiantes con respecto al desarrollo de la clase y de cómo se sintieron con respecto a la misma

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. Cartel

TIEMPO

25

**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS** |
| 3. FECHA: | 2026-03-18 | 4. HORA: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL | 6. Nº DE SESIÓN: | 6 |
| 7. LOCALIDAD: | Engativa | 8. Nº DE SEMANA: | 3 |
| 8. ZONA: | 2 | 9. CICLO: | |

**DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO**

**MOTRÍZ :**
Investiga los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física

**COGNITIVA :**
Alcanza el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral

**PSICOSOCIAL :**
Fortalecer en los formadores habilidades para reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ Las emociones básicas alegría, miedo, sorpresa, tristeza, ira

**LUDICA :**
Dar la razón a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés. Futbol

**TEMA :**
Identificar las capacidades físicas, cognitivas, sociales y deportivas propias, en un ambiente reflexivo y participativo, basado en juegos y ejercicios en el futbol

**SUBTEMAS :**
cargos planteados por medio del juego como herramienta de aprendizaje en el futbol

**IMPLEMENTACION :**
balones, conos y pelotas de tennis

**FASES**

**FASE INICIAL :**
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, llamado a lista, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. .- Roba balones : dos equipos de igual nº de jugadores, dispuestos en cada mitad de campo. En su zona(dentro de la portería), se colocarán varios balones de fútbol . A la señal, deben ir al campo contrario y robar los balones, llevándolos, mediante a la acción de conducción, a su zona. Al finalizar el tiempo de juego, se contabilizan los balones y ganará aquel equipo que ‘más balones’ tenga en posesión dentro de la portería. en cada viaje sólo pueden robar, por persona, un balón; no se puede defender la portería ni quitar balones en el trayecto de sus oponentes. Variantes: Explora las capacidades coordinativas del cuerpo a través de juegos y carrer en lugar de robar, hay que deshacerse de sus balones. Ganará el equipo que ‘menos balones’ tenga. FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Traba cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará RATAS y a la otra RATONES. El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen RATAS o RATONES. Cuando dice RATA, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.jar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente.

TIEMPO
30

**FASE CENTRAL :**
ACTIVIDADES
Traba cono-gol (handball). El equipo atacante se pasa el balón hasta que alguno se encuentra en posición propicia para disparar a alguno de los conos y tocarlo. De esta manera se consigue un gol. Cada jugador puede tocar la bola un máximo de tres veces consecutivas. Ratas y ratones (atletismo). Los participantes colocados en dos filas en el centro del campo, a una fila se les llamará gatos y a la otra pájaros El profesor va contando una historia en la que de vez en cuando aparecen gatos o pajaros. Cuando dice gato, los ratones salen corriendo hacia el extremo del campo. Todos los que hayan sido interceptados cambiarán de bando.jar en equipo Respecto a las características, se busca que participen de forma simultánea, reduciendo al máximo el tiempo de espera, plantear problemas que el alumno pueda resolver, buscar retos para el alumnado independientemente del nivel de los mismos y asegurando el éxito de los mismos y por último fomentar la coeducación, la inclusión, el trabajo cooperativo y el respeto y tolerancia. juegos predeportivos para la iniciación al futbol de salón en los centros de interés Los juegos predeportivos permiten que los alumnos/as se comiencen a acostumbrar para una posterior iniciación deportiva, ya que, en ellos, realizan actividades muy similares a lo que realizarán posteriormente.

TIEMPO
50

**RETO :**
ACTIVIDADES
Para hacer más motivante la práctica de un deporte se puede plantear el trabajo del contenido mediante juegos deportivo-recreativos. El escolar bebe realizar una adecuación al juego de futbol mete gol en portería

TIEMPO
20

**FASE FINAL :**

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma: estiramientos y masajes por parejas con balón. Todos los juegos de fútbol pueden adaptarse a las características del alumnado facilitando o dificultando su práctica para poder cumplir los objetivos de los mismos. , opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividad 1: El semáforo emocional Esta actividad está pensada para que los formadores la integren de manera transversal en todas las sesiones del año con los NNAJ, como una herramienta sencilla y constante para acompañar la gestión emocional a través del deporte. El “semáforo emocional” utiliza tres colores que ayudan a los niños, niñas, adolescentes y jóvenes a identificar cómo se sienten en distintos momentos de la práctica deportiva: Rojo: me siento muy alterado o molesto Amarillo: estoy nervioso, inquieto o incómodo Verde: me siento tranquilo, motivado y con disposición para participar Cuando durante la sesión se presenten situaciones de pérdida, conflicto, frustración o desborde emocional, el rol del formador es invitar al NNAJ a identificar el color que representa mejor cómo se siente en ese momento. Este paso permite que el niño o joven haga una pausa y piense conscientemente en su emoción, favoreciendo una reestructuración cognitiva inicial que ayuda a disminuir la intensidad emocional. A partir de esta identificación, el formador acompaña acciones concretas orientadas a “bajar el color”, por ejemplo, pasar de rojo a amarillo o de amarillo a verde, promoviendo así un proceso de identificación, comprensión, regulación emocional y emisión de una conducta socialmente adecuada. Luego de acertar, habla con él sobre cómo podrían ayudar a ese personaje a sentirse mejor hacer retroalimentación de actividad. EVIDENCIA FICHAS

TIEMPO

20

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. LAUREANO GOMEZ | | | Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS | |
| 2. Fecha: | 2026-03-18 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Engativa | |
| 3. Hora: | Miercoles,09:00:00,11:00:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 3 | |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 1 | | 10. Edades: | |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1025071988** | YEICOB JULIAN CASTILLO | No asistio |
| **1011232025** | ALAN DAVID BASTIDAS | No asistio |
| **1015451408** | ERICK SANTIAGO MARTINEZ | Asistio |
| **1014276747** | MIGUEL ANGEL SIERRA | Asistio |
| **1220216026** | DILAN STIVEN FLECHAS | No asistio |
| **1016960665** | SAMUEL STEVEN MURCIA | Asistio |
| **1141129145** | JOWELL JHERACK VILLAMIL | Asistio |
| **1014260090** | CAROLYNE NICOLLE BEITAR | Asistio |
| **1013274544** | THOMAS ALEJANDRO PEÑA | Asistio |
| **1014261475** | KEVIN JULIAN PEREZ | No asistio |
| **1141129811** | CRISTIAN FERNANDO ROMERO | No asistio |
| **1141128040** | OSCAR DANIEL SANCHEZ | Asistio |
| **1012416052** | ANDRES FELIPE BUENO | Asistio |
| **1235256451** | GUSTAVO DE JESUS PEREZ | No asistio |
| **1014994644** | JUAN DAVID VARON | Asistio |
| **1141331534** | JUAN PABLO CASTRO | No asistio |
| **1011212392** | SAMUEL GIL | Asistio |
| **1078752166** | BRAYAN STIVEN VARGAS | Asistio |
| **1100754492** | JHOAN STEVEN AGUILAR | Asistio |
| **1015449047** | DILAN STIK PINEDA | Asistio |
| **1145225943** | CARLOS SANTIAGO MARTINEZ | No asistio |