

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Observar la conciencia corporal y el desempeño físico mediante la ejecución de ejercicios que evalúan la fuerza-resistencia de distintos grupos musculares.			
COGNITIVA : Fomentar la comprensión del propio estado físico y el valor del acondicionamiento físico como parte del bienestar integral			
PSICOSOCIAL : Reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ			
LUDICA : Enriquecer la experiencia de evaluación a través del juego y la diversión, reduciendo la tensión y facilitando la participación			
TEMA : Evaluar las capacidades físicas de los estudiantes participantes de los diferentes centros de interés del programa JEC a través de una batería de test físicos			
SUBTEMAS : Evaluación del rango de movimiento y capacidad de elongación, así como la velocidad máxima y poder determinar la potencia aeróbica máxima alcanzada a través de pruebas físicas estructuradas.			
IMPLEMENTACION : Cinta métrica, conos platillos, audio prueba, bafle.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego (congelados) se elige un participante para que atrape en un espacio definido a los demás participantes dejándolos congelados en el lugar, la idea es que pueda atrapar a todos los estudiantes en un determinado tiempo, se puede aumentar la cantidad de personas que congelan o reducir el espacio. suya Cuando pierden la cola siguen jugando intentando recuperar otra. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TEST DE WELLS PROTOCOLO: Ubicar al escolar descalzo y con ropa deportiva adecuada. El escolar se sienta en el piso frente al cajón, con los pies juntos y las plantas apoyadas en la parte frontal del cajón, las rodillas absolutamente extendidas. Se debe comprobar que apoya correctamente las manos en el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante. Se debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos, se desliza con las manos extendidas hasta el máximo que le permite su flexión de tronco, el resultado que se registra corresponde al punto que logra tocar con los dedos, punto en el cual deberá el alumno/a mantenerse por 2 segundos. Se realizan 2 intentos y se deja el que más haya avanzado, el segundo intento se debe realizar después de un breve pausa. La posición final debe mantenerla al menos dos segundos. Se anota en cm la máxima distancia alcanzada. En el caso de que ambas manos no estén a la misma altura, se debe registrar la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano. TEST VELOCIDAD CICLICA 30M LANZADOS PROTOCOLO: Para iniciar la prueba, el escolar se colocará en posición de salida atrás de la línea de salid a. A la señal del formador (listos, ya) el escolar deberá recorrer la distancia de 10 m del impulso, y una vez que pase por la marca de inicio de la carrera, lo hará a máxima velocidad en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de30 m, existente entre la señal de salida y hasta que el escolar sobrepasa la línea de llegada; TEST DE LEGER PROTOCOLO: Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono (según el protocolo que corresponda). Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el niño debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono. A cada período rítmico se denomina "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden determinar en la correspondiente tabla de baremación. En el audio de la prueba van sonando unos piticos que indican el tiempo en el que se recorrer la recta y devolverse. Al principio los piticos están muy espaciados entre sí, de modo que se puede trotar suave o incluso caminar rápido y disponer de tiempo para completarla. Según va pasando el tiempo, los pitidos de alerta se producen más seguidos, por lo que tendremos que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta. La prueba se interrumpe cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar. En ese momento, debemos recordar el período en el que nos encontramos (nos lo va anunciando el audio de la prueba): sabiendo en qué período hemos parado. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de saltos con el pie NO dominante. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista.

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Observar la conciencia corporal y el desempeño físico mediante la ejecución de ejercicios que evalúan la fuerza-resistencia de distintos grupos musculares.			
COGNITIVA : Fomentar la comprensión del propio estado físico y el valor del acondicionamiento físico como parte del bienestar integral			
PSICOSOCIAL : Reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ			
LUDICA : Enriquecer la experiencia de evaluación a través del juego y la diversión, reduciendo la tensión y facilitando la participación			
TEMA : Evaluar las capacidades físicas de los estudiantes participantes de los diferentes centros de interés del programa JEC a través de una batería de test físicos			
SUBTEMAS : Evaluación del rango de movimiento y capacidad de elongación, así como la velocidad máxima y poder determinar la potencia aeróbica máxima alcanzada a través de pruebas físicas estructuradas.			
IMPLEMENTACION : Cinta métrica, conos platillos, audio prueba, bafle.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego (congelados) se elige un participante para que atrape en un espacio definido a los demás participantes dejándolos congelados en el lugar, la idea es que pueda atrapar a todos los estudiantes en un determinado tiempo, se puede aumentar la cantidad de personas que congelan o reducir el espacio. suya Cuando pierden la cola siguen jugando intentando recuperar otra. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TEST DE WELLS PROTOCOLO: Ubicar al escolar descalzo y con ropa deportiva adecuada. El escolar se sienta en el piso frente al cajón, con los pies juntos y las plantas apoyadas en la parte frontal del cajón, las rodillas absolutamente extendidas. Se debe comprobar que apoya correctamente las manos en el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante. Se debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos, se desliza con las manos extendidas hasta el máximo que le permite su flexión de tronco, el resultado que se registra corresponde al punto que logra tocar con los dedos, punto en el cual deberá el alumno/a mantenerse por 2 segundos. Se realizan 2 intentos y se deja el que más haya avanzado, el segundo intento se debe realizar después de un breve pausa. La posición final debe mantenerla al menos dos segundos. Se anota en cm la máxima distancia alcanzada. En el caso de que ambas manos no estén a la misma altura, se debe registrar la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano. TEST VELOCIDAD CICLICA 30M LANZADOS PROTOCOLO: Para iniciar la prueba, el escolar se colocará en posición de salida atrás de la línea de salid a. A la señal del formador (listos, ya) el escolar deberá recorrer la distancia de 10 m del impulso, y una vez que pase por la marca de inicio de la carrera, lo hará a máxima velocidad en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de30 m, existente entre la señal de salida y hasta que el escolar sobrepasa la línea de llegada; TEST DE LEGER PROTOCOLO: Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono (según el protocolo que corresponda). Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el niño debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono. A cada período rítmico se denomina "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden determinar en la correspondiente tabla de baremación. En el audio de la prueba van sonando unos piticos que indican el tiempo en el que se recorrer la recta y devolverse. Al principio los piticos están muy espaciados entre sí, de modo que se puede trotar suave o incluso caminar rápido y disponer de tiempo para completarla. Según va pasando el tiempo, los pitidos de alerta se producen más seguidos, por lo que tendremos que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta. La prueba se interrumpe cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar. En ese momento, debemos recordar el período en el que nos encontramos (nos lo va anunciando el audio de la prueba): sabiendo en qué período hemos parado. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de saltos con el pie NO dominante. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista.

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Observar la conciencia corporal y el desempeño físico mediante la ejecución de ejercicios que evalúan la fuerza-resistencia de distintos grupos musculares.			
COGNITIVA : Fomentar la comprensión del propio estado físico y el valor del acondicionamiento físico como parte del bienestar integral			
PSICOSOCIAL : Reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ			
LUDICA : Enriquecer la experiencia de evaluación a través del juego y la diversión, reduciendo la tensión y facilitando la participación			
TEMA : Evaluar las capacidades físicas de los estudiantes participantes de los diferentes centros de interés del programa JEC a través de una batería de test físicos			
SUBTEMAS : Evaluación del rango de movimiento y capacidad de elongación, así como la velocidad máxima y poder determinar la potencia aeróbica máxima alcanzada a través de pruebas físicas estructuradas.			
IMPLEMENTACION : Cinta métrica, conos platillos, audio prueba, bafle.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego (congelados) se elige un participante para que atrape en un espacio definido a los demás participantes dejándolos congelados en el lugar, la idea es que pueda atrapar a todos los estudiantes en un determinado tiempo, se puede aumentar la cantidad de personas que congelan o reducir el espacio. suya Cuando pierden la cola siguen jugando intentando recuperar otra. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TEST DE WELLS PROTOCOLO: Ubicar al escolar descalzo y con ropa deportiva adecuada. El escolar se sienta en el piso frente al cajón, con los pies juntos y las plantas apoyadas en la parte frontal del cajón, las rodillas absolutamente extendidas. Se debe comprobar que apoya correctamente las manos en el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante. Se debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos, se desliza con las manos extendidas hasta el máximo que le permite su flexión de tronco, el resultado que se registra corresponde al punto que logra tocar con los dedos, punto en el cual deberá el alumno/a mantenerse por 2 segundos. Se realizan 2 intentos y se deja el que más haya avanzado, el segundo intento se debe realizar después de un breve pausa. La posición final debe mantenerla al menos dos segundos. Se anota en cm la máxima distancia alcanzada. En el caso de que ambas manos no estén a la misma altura, se debe registrar la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano. TEST VELOCIDAD CICLICA 30M LANZADOS PROTOCOLO: Para iniciar la prueba, el escolar se colocará en posición de salida atrás de la línea de salid a. A la señal del formador (listos, ya) el escolar deberá recorrer la distancia de 10 m del impulso, y una vez que pase por la marca de inicio de la carrera, lo hará a máxima velocidad en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de30 m, existente entre la señal de salida y hasta que el escolar sobrepasa la línea de llegada; TEST DE LEGER PROTOCOLO: Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono (según el protocolo que corresponda). Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el niño debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono. A cada período rítmico se denomina "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden determinar en la correspondiente tabla de baremación. En el audio de la prueba van sonando unos piticos que indican el tiempo en el que se recorrer la recta y devolverse. Al principio los piticos están muy espaciados entre sí, de modo que se puede trotar suave o incluso caminar rápido y disponer de tiempo para completarla. Según va pasando el tiempo, los pitidos de alerta se producen más seguidos, por lo que tendremos que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta. La prueba se interrumpe cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar. En ese momento, debemos recordar el período en el que nos encontramos (nos lo va anunciando el audio de la prueba): sabiendo en qué período hemos parado. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de saltos con el pie NO dominante. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista.

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	3
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Observar la conciencia corporal y el desempeño físico mediante la ejecución de ejercicios que evalúan la fuerza-resistencia de distintos grupos musculares.			
COGNITIVA : Fomentar la comprensión del propio estado físico y el valor del acondicionamiento físico como parte del bienestar integral			
PSICOSOCIAL : Reconocer, comprender y gestionar las emociones dentro de las sesiones deportivas y pedagógicas, favoreciendo el desarrollo integral de los NNAJ			
LUDICA : Enriquecer la experiencia de evaluación a través del juego y la diversión, reduciendo la tensión y facilitando la participación			
TEMA : Evaluar las capacidades físicas de los estudiantes participantes de los diferentes centros de interés del programa JEC a través de una batería de test físicos			
SUBTEMAS : Evaluación del rango de movimiento y capacidad de elongación, así como la velocidad máxima y poder determinar la potencia aeróbica máxima alcanzada a través de pruebas físicas estructuradas.			
IMPLEMENTACION : Cinta métrica, conos platillos, audio prueba, bafle.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego (congelados) se elige un participante para que atrape en un espacio definido a los demás participantes dejándolos congelados en el lugar, la idea es que pueda atrapar a todos los estudiantes en un determinado tiempo, se puede aumentar la cantidad de personas que congelan o reducir el espacio. suya Cuando pierden la cola siguen jugando intentando recuperar otra. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TEST DE WELLS PROTOCOLO: Ubicar al escolar descalzo y con ropa deportiva adecuada. El escolar se sienta en el piso frente al cajón, con los pies juntos y las plantas apoyadas en la parte frontal del cajón, las rodillas absolutamente extendidas. Se debe comprobar que apoya correctamente las manos en el borde de la placa horizontal y mantiene los dedos en contacto con la regla antes de flexionar el tronco adelante. Se debe inclinar el tronco hacia delante y extender los brazos, se desliza con las manos extendidas hasta el máximo que le permite su flexión de tronco, el resultado que se registra corresponde al punto que logra tocar con los dedos, punto en el cual deberá el alumno/a mantenerse por 2 segundos. Se realizan 2 intentos y se deja el que más haya avanzado, el segundo intento se debe realizar después de un breve pausa. La posición final debe mantenerla al menos dos segundos. Se anota en cm la máxima distancia alcanzada. En el caso de que ambas manos no estén a la misma altura, se debe registrar la distancia media alcanzada por la punta de los dedos de cada mano. TEST VELOCIDAD CICLICA 30M LANZADOS PROTOCOLO: Para iniciar la prueba, el escolar se colocará en posición de salida atrás de la línea de salid a. A la señal del formador (listos, ya) el escolar deberá recorrer la distancia de 10 m del impulso, y una vez que pase por la marca de inicio de la carrera, lo hará a máxima velocidad en el menor tiempo posible, hasta sobrepasar la línea de llegada. Se medirá el tiempo empleado en recorrer la distancia de30 m, existente entre la señal de salida y hasta que el escolar sobrepasa la línea de llegada; TEST DE LEGER PROTOCOLO: Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono (según el protocolo que corresponda). Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el niño debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono. A cada período rítmico se denomina "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden determinar en la correspondiente tabla de baremación. En el audio de la prueba van sonando unos piticos que indican el tiempo en el que se recorrer la recta y devolverse. Al principio los piticos están muy espaciados entre sí, de modo que se puede trotar suave o incluso caminar rápido y disponer de tiempo para completarla. Según va pasando el tiempo, los pitidos de alerta se producen más seguidos, por lo que tendremos que aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta. La prueba se interrumpe cuando no podemos llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos conscientes de que no podemos continuar. En ese momento, debemos recordar el período en el que nos encontramos (nos lo va anunciando el audio de la prueba): sabiendo en qué período hemos parado. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar la mayor cantidad de saltos con el pie NO dominante. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista.

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria