



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

EVIDENCIA

ACTIVIDAD 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

GRUPO 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro y analizo las combinaciones físicas de fuerza y velocidad			
COGNITIVA : Identifico diferentes superficies de contacto en el pie por medio de actividades lúdicas			
PSICOSOCIAL : Exploro el deporte como forma integral de aprender, socializar y divertirme con los demás compañeros del centro de interés			
LUDICA : Identifico al juego como una forma lúdica de aprender, de socializar y divertirme con mis compañeros			
TEMA : Combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales			
SUBTEMAS : Adaptación anatómica Fuerza Resistencia Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos y conos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Desplazamiento con los escolares al parque Llamado a lista. Explicación del trabajo a realizar del objetivo de la clase. Trote suave por 5 minutos dando vueltas a la cancha Balón mano. Se juega partido de balón mano donde el gol lo debe hacer con la cabeza, no puede correr con el balón mas de dos pasos y si cae el balón al piso cambia la posesión del balón al equipo contrario. Recuperación e hidratación por 4 minutos TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza un trabajo por parejas con balón (manos y pies). Se realiza con as diferentes superficies de contacto de acuerdo a la indicación dada. Se realiza una pausa para la hidratación y buena recuperación por tres minutos. Se realiza circuito con conos, platillos, y aros de habilidades motrices básicas con balón y sin el. Partido de futbol de salón con las reglas del deporte donde el escolar vaya interiorizando e reglamento del deporte y las posiciones Hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se ubican 4 conos en el arco con espacio y el escolar debe hacer el circuito en zic za y rematar el balón a tumbar los conos, el recorrido lo debe hacer por 4 balones que debe patear. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote suave y vuelta a la calma caminando Estiramiento por parejas Evaluación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222216124	SAMUEL SEBASTIAN DIAZ			Asistio
1189716854	IAN SANTIAGO LONDOÑO			Asistio
1014293999	ANDRES SEBASTIAN ANAYA			Asistio
1141136467	MILTON ANDRES ANAYA			No asistio
1074824749	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ			No asistio
1141360448	IAN STEVEN PACHON			Asistio
1083044708	DHAMIAN ANDRES MALDONADO			No asistio
1141357978	NICOLAS ALVAREZ			Asistio
1021401317	SANTIAGO MATIAS MOZO			Asistio
1141355545	ERICK ALEJANDRO NIÑO			Asistio
1027300381	DAVID SANTIAGO AVILA			Asistio
1028844678	ALAN SAMUEL GIRALDO			Asistio
1010968877	DIDIER SANTIAGO DURANGO			Asistio
1233507220	IAN YOSUE GAÑAN			Asistio
1141361187	TOMAS ALEJANDRO MARIN			Asistio
1014306654	SANTIAGO PIEDRAHITA			Asistio
1023411913	LIAM SANTIAGO JIMENEZ			Asistio
1031849248	GERARD SAMUEL CONTRERAS			Asistio
1048329724	SANTIAGO DAVID LOPEZ			Asistio
1146140651	KARIM JOEL HERRERA			Asistio
1011250246	Yael MATIAS UNIGARRO			Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES			Asistio
1141359161	SAMUEL FELIPE RIOS			Asistio
1141358570	SAMUEL ALEJANDRO SANCHEZ			Asistio
1030687971	JOSEPH MATIAS PARRAGA			Asistio
1018511268	ESTEBAN GARCIA			Asistio
1233513753	FABIAN LEANDRO BARRAZA			Asistio
7655929	SEBASTIAN DAVID TEJEDA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar mis habilidades técnicas y físicas mediante ejercicios de exploración corporal, coordinación, reconociendo la importancia del movimiento

COGNITIVA :

Toma de decisiones en las diferentes situaciones del juego, comprendiendo las reglas, estrategias y roles dentro del equipo, para actuar con autonomía y responsabilidad.

PSICOSOCIAL :

Valoro la participación de mis compañeros, reconociendo sus logros y esfuerzos.

LUDICA :

Participar en actividades y juegos predeportivos que me permiten disfrutar, crear y aprender del fútbol de salón

TEMA :

Coordinación viso-pédica y control del balón

SUBTEMAS :

Formas jugadas Pre-deportivos

IMPLEMENTACION :

Balones Conos Plátillos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Desplazamiento del colegio al parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar. Recomendaciones para el buen trabajo y el comportamiento y compromiso en las sesiones de clase de futbol de salón. Se ubican en dos filas para empezar la movilidad articular y el calentamiento para actividad física. Empiezan en trote suave y se van dando las respectivas indicaciones de los trabajos de coordinación y desplazamientos. Estiramiento en una circunferencia con duración de 10 segundos. Teniendo un estudiante en la mitad de la circunferencia quien va realizando los estiramientos y sus compañeros realizan lo mismo, el va contar en voz alta hasta 15 segundos donde cambiaran de ejercicio. Recuperación e hidratación por 3 minutos

TIEMPO
25 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
En este trabajo se divide la cantidad de alumnos en dos equipos y se divide la cancha, la mitad de la cancha tendrán dos arcos como banquitas y la otra mitad encontraran un balón, al sonido de un pitazo deben jugar banquitas, cuando vuelva a sonar dos pitazos pasan a la otra mitad y deben jugar pase 10 (deben realizarse 10 pases con sus compañeros del mismo equipo de tal forma que no sea interceptado por el otro equipo), primero estos pases se harán con las manos y después varia y se realizaran con el pie. El equipo perdedor realizara trabajo compensatorio. Hidratación por 3 minutos En este trabajo se va a desarrollar la velocidad y potencia en los desplazamientos. Este trabajo se desarrolla por equipos pero el resultado es individual de tal manera que cada alumno mejorara sus condiciones físicas con trabajos en equipo. Desarrollando en ellos la competitividad y la motivación para mejorar sus condiciones. Se divide el grupo en tres equipos de acuerdo a la cantidad de alumnos que todos queden con los mismo integrantes. El primer trabajo se realizara sin balón y luego con balón, cada integrante del equipo se enumera. En posición de carrera suena el sonido del pito y sale en velocidad hasta la liena de la bomba, se devuelve y toca la linea de partida inicial, luego va hasta la mitad de la cancha toca la linea, se devuelve a la linea inicial la toca, realiza nuevamente el desplazamiento pero ahora hasta la linea de la bomba del otro arco, se devuelve toca la linea inicial y por ultimo llega hasta la otra linea final y se devuelve, el alumno que llegue de primeras obtendrá un punto para su equipo. Este trabajo lo realizan dos tres veces cada alumno con bastante intensidad y luego lo realiza las mismas veces y con el mismo recorrido pero ahora con balón (el balón siempre debe estar pegado al pie no lo pueden lanzar fuerte ya que es conducción en velocidad). Recuperación e hidratación por 4 minutos Partido real con reglamento de futbol de salón

TIEMPO
70 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Se dividen el grupo en dos equipos el reto es un fila se ubican uno detrás del otro y deben pasar por la mita de las piernas de sus compañeros y ubicarse adelante y así sucesivamente hasta llegar al cono dan la vuelta y vuelven haciendo lo mismo. Gana al equipo que haga el recorrido los mas pronto posible

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma Desplazamientos caminando en diferentes direcciones Estiramiento e hidratación Retro alimentación y regreso al colegio

TIEMPO

10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222216124	SAMUEL SEBASTIAN DIAZ			Asistio
1189716854	IAN SANTIAGO LONDOÑO			Asistio
1014293999	ANDRES SEBASTIAN ANAYA			No asistio
1141136467	MILTON ANDRES ANAYA			No asistio
1074824749	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ			Asistio
1141360448	IAN STEVEN PACHON			Asistio
1083044708	DHAMIAN ANDRES MALDONADO			No asistio
1141357978	NICOLAS ALVAREZ			Asistio
1021401317	SANTIAGO MATIAS MOZO			No asistio
1141355545	ERICK ALEJANDRO NIÑO			Asistio
1027300381	DAVID SANTIAGO AVILA			No asistio
1028844678	ALAN SAMUEL GIRALDO			Asistio
1010968877	DIDIER SANTIAGO DURANGO			Asistio
1233507220	IAN YOSUE GAÑAN			Asistio
1141361187	TOMAS ALEJANDRO MARIN			Asistio
1014306654	SANTIAGO PIEDRAHITA			Asistio
1023411913	LIAM SANTIAGO JIMENEZ			Asistio
1031849248	GERARD SAMUEL CONTRERAS			Asistio
1048329724	SANTIAGO DAVID LOPEZ			Asistio
1146140651	KARIM JOEL HERRERA			Asistio
1011250246	Yael MATIAS UNIGARRO			Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES			Asistio
1141359161	SAMUEL FELIPE RIOS			Asistio
1141358570	SAMUEL ALEJANDRO SANCHEZ			Asistio
1030687971	JOSEPH MATIAS PARRAGA			Asistio
1018511268	ESTEBAN GARCIA			Asistio
1233513753	FABIAN LEANDRO BARRAZA			Asistio
7655929	SEBASTIAN DAVID TEJEDA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la flexibilidad corporal mediante estiramientos controlados y movimientos amplios durante actividades y juegos con balón.			
COGNITIVA : Reconocer la importancia de los estiramientos para preparar el cuerpo, prevenir lesiones y mejorar la amplitud de los movimientos durante el juego.			
PSICOSOCIAL : Favorecer la expresión emocional y la interacción respetuosa con los compañeros durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Participar activamente en juegos y retos que promuevan el disfrute del movimiento, la creatividad corporal y la exploración de diferentes formas de desplazamiento.			
TEMA : Flexibilidad corporal			
SUBTEMAS : Estiramientos controlados y amplitud de movimiento mediante el juego.			
IMPLEMENTACION : Balones de fútbol de salón, lazos, conos o marcas de piso.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la sesión con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón suavemente para activar el cuerpo, combinando movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, hombros y brazos. Posteriormente se realizan desplazamientos dinámicos como elevación de rodillas, talones a glúteos, zancadas largas y movimientos amplios de brazos, promoviendo estiramientos controlados mientras se incrementa progresivamente el ritmo cardíaco. TIEMPO 20 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organiza un circuito de estaciones donde los estudiantes realizan actividades que favorecen la flexibilidad corporal y la amplitud del movimiento. En una estación los estudiantes pasan por dentro de lazos ubicados en el suelo realizando movimientos amplios del cuerpo mientras controlan el balón; en otra estación conducen el balón tocando conos bajos mediante flexiones suaves del tronco y las piernas; y en una tercera estación realizan conducciones largas del balón utilizando zancadas amplias y cambios de dirección suaves. Los estudiantes rotan por cada estación promoviendo el control corporal, la coordinación y la ejecución de estiramientos dinámicos integrados al juego. Esta actividad podría tener variable en los materiales de señalización y en el orden del circuito. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en que los estudiantes, organizados en parejas, realicen un recorrido conduciendo el balón mientras ejecutan movimientos corporales amplios como zancadas largas, aperturas de piernas y giros controlados, procurando mantener el dominio del balón durante todo el trayecto. El objetivo es lograr mayor amplitud de movimiento sin perder el control del balón, reconociendo cómo la flexibilidad corporal favorece el desplazamiento y la ejecución técnica durante el juego. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Para finalizar la sesión se realizan estiramientos guiados de manera controlada enfocados en piernas, brazos, espalda y tronco, acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación muscular y el retorno progresivo a la calma. Posteriormente se genera un breve espacio de diálogo donde los estudiantes comparten cómo se sintieron durante la actividad, qué partes del cuerpo trabajaron más y qué emociones experimentaron durante la sesión, promoviendo la reflexión sobre la importancia del estiramiento y la expresión emocional dentro de la práctica deportiva. TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222216124	SAMUEL SEBASTIAN DIAZ			Asistio
1189716854	IAN SANTIAGO LONDOÑO			Asistio
1014293999	ANDRES SEBASTIAN ANAYA			No asistio
1141136467	MILTON ANDRES ANAYA			No asistio
1074824749	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ			Asistio
1141360448	IAN STEVEN PACHON			Asistio
1083044708	DHAMIAN ANDRES MALDONADO			Asistio
1141357978	NICOLAS ALVAREZ			Asistio
1021401317	SANTIAGO MATIAS MOZO			No asistio
1141355545	ERICK ALEJANDRO NIÑO			Asistio
1027300381	DAVID SANTIAGO AVILA			Asistio
1028844678	ALAN SAMUEL GIRALDO			No asistio
1010968877	DIDIER SANTIAGO DURANGO			Asistio
1233507220	IAN YOSUE GAÑAN			Asistio
1141361187	TOMAS ALEJANDRO MARIN			Asistio
1014306654	SANTIAGO PIEDRAHITA			Asistio
1023411913	LIAM SANTIAGO JIMENEZ			No asistio
1031849248	GERARD SAMUEL CONTRERAS			Asistio
1048329724	SANTIAGO DAVID LOPEZ			Asistio
1146140651	KARIM JOEL HERRERA			Asistio
1011250246	Yael MATIAS UNIGARRO			Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES			Asistio
1141359161	SAMUEL FELIPE RIOS			Asistio
1141358570	SAMUEL ALEJANDRO SANCHEZ			Asistio
1030687971	JOSEPH MATIAS PARRAGA			Asistio
1018511268	ESTEBAN GARCIA			Asistio
1233513753	FABIAN LEANDRO BARRAZA			Asistio
7655929	SEBASTIAN DAVID TEJEDA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la capacidad de realizar cambios de ritmo y dirección manteniendo el control del balón.			
COGNITIVA : Comprender cómo los cambios de ritmo y dirección permiten mejorar el desplazamiento, la reacción y la toma de decisiones durante el juego.			
PSICOSOCIAL : Reconocer y expresar emociones durante la práctica deportiva, fortaleciendo la confianza, la comunicación y el respeto entre compañeros.			
LUDICA : Participar en juegos dinámicos que involucren velocidad, reacción y desafíos motrices, favoreciendo el disfrute y la motivación por la actividad deportiva.			
TEMA : Velocidad y cambios de ritmo			
SUBTEMAS : Desplazamientos rápidos con balón y expresión de emociones durante el juego.			
IMPLEMENTACION : Balones de fútbol de salón, conos, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES La sesión inicia con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón a diferentes velocidades, alternando momentos de desplazamiento lento, medio y rápido para activar progresivamente el cuerpo. Durante el recorrido se incorporan movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera y hombros, así como ejercicios dinámicos como elevación de rodillas, talones a glúteos, saltos suaves y pequeños cambios de dirección. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organizan juegos de velocidad y reacción donde los estudiantes realizan desplazamientos rápidos con control del balón entre conos ubicados en diferentes direcciones, alternando momentos de conducción rápida con cambios de dirección y frenadas controladas. Posteriormente se realiza un juego de persecución en parejas donde un estudiante conduce el balón intentando cambiar de ritmo y dirección para evitar que su compañero lo alcance, promoviendo la toma de decisiones, la reacción y el control del balón en movimiento. El docente organiza a los estudiantes en un círculo con balón y les propone identificar una emoción que hayan sentido durante la sesión (alegría, esfuerzo, frustración, sorpresa o entusiasmo). De manera voluntaria, cada estudiante pasa al centro con el balón y representa esa emoción a través de un movimiento o acción, como conducir el balón rápidamente, detenerse y respirar profundo, o realizar un cambio de ritmo. Los compañeros observan e intentan reconocer la emoción representada, y al final se generará un breve diálogo donde se reflexionará sobre cómo las emociones aparecen durante el juego y cómo influyen en la forma de actuar, reaccionar y relacionarse con los demás dentro de la actividad deportiva. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en que los estudiantes realicen un recorrido con balón entre diferentes conos aplicando al menos tres cambios de ritmo (lento, medio y rápido) y dos cambios de dirección sin perder el control del balón. El desafío es completar el recorrido en el menor tiempo posible manteniendo la precisión en la conducción, demostrando control corporal, rapidez de reacción y capacidad para ajustar la velocidad según el espacio y el movimiento. TIEMPO 20 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión se realizan estiramientos guiados enfocados en piernas, cadera, espalda y brazos, acompañados de respiraciones profundas para favorecer la relajación del cuerpo después de los ejercicios de velocidad. Posteriormente se realiza un breve espacio de conversación donde los estudiantes comparten cómo se sintieron durante los juegos, qué emociones experimentaron al enfrentar el reto y qué estrategias utilizaron para cambiar el ritmo y la dirección durante el desplazamiento con el balón, promoviendo la reflexión sobre el aprendizaje y la expresión emocional dentro del deporte.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222216124	SAMUEL SEBASTIAN DIAZ			Asistio
1189716854	IAN SANTIAGO LONDOÑO			Asistio
1014293999	ANDRES SEBASTIAN ANAYA			No asistio
1141136467	MILTON ANDRES ANAYA			No asistio
1074824749	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ			Asistio
1141360448	IAN STEVEN PACHON			Asistio
1083044708	DHAMIAN ANDRES MALDONADO			No asistio
1141357978	NICOLAS ALVAREZ			Asistio
1021401317	SANTIAGO MATIAS MOZO			Asistio
1141355545	ERICK ALEJANDRO NIÑO			Asistio
1027300381	DAVID SANTIAGO AVILA			Asistio
1028844678	ALAN SAMUEL GIRALDO			Asistio
1010968877	DIDIER SANTIAGO DURANGO			No asistio
1233507220	IAN YOSUE GAÑAN			Asistio
1141361187	TOMAS ALEJANDRO MARIN			Asistio
1014306654	SANTIAGO PIEDRAHITA			Asistio
1023411913	LIAM SANTIAGO JIMENEZ			No asistio
1031849248	GERARD SAMUEL CONTRERAS			Asistio
1048329724	SANTIAGO DAVID LOPEZ			Asistio
1146140651	KARIM JOEL HERRERA			Asistio
1011250246	Yael MATIAS UNIGARRO			Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES			Asistio
1141359161	SAMUEL FELIPE RIOS			Asistio
1141358570	SAMUEL ALEJANDRO SANCHEZ			Asistio
1030687971	JOSEPH MATIAS PARRAGA			Asistio
1018511268	ESTEBAN GARCIA			Asistio
1233513753	FABIAN LEANDRO BARRAZA			Asistio
7655929	SEBASTIAN DAVID TEJEDA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la velocidad de reacción mediante desplazamientos rápidos y respuestas corporales ante diferentes estímulos durante el juego con balón.			
COGNITIVA : Fortalecer la atención y la capacidad de anticipación para responder oportunamente a señales o cambios durante las actividades.			
PSICOSOCIAL : Reconocer y expresar emociones que surgen al reaccionar ante retos, errores o logros durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Participar en juegos dinámicos que involucren reacción, atención y disfrute del movimiento.			
TEMA : Velocidad de reacción			
SUBTEMAS : Respuesta motriz rápida ante estímulos y reconocimiento de emociones durante el juego.			
IMPLEMENTACION : balones, silbato, conos, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la sesión con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón mientras se alternan ritmos de movimiento como caminar, trotar suave y acelerar progresivamente, incorporando movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera y hombros. Durante el calentamiento se realizará juegos de reacción como el “semáforo del movimiento”, donde a diferentes señales se acelera, se reduce la velocidad o se detiene el balón manteniendo el equilibrio corporal, conducción libre con cambios de dirección al escuchar una palmada o señal sonora, desplazamientos hacia diferentes conos cuando se menciona un color o número, o pequeños retos de reacción donde se cambia rápidamente de dirección o ritmo de conducción del balón. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se desarrollan juegos que favorecen la reacción y la atención durante el movimiento, realizando actividades como circuitos de conducción entre conos donde se ejecutan cambios de dirección al aparecer una señal visual o sonora, juegos de persecución en parejas donde un estudiante conduce el balón y cambia de dirección o ritmo mientras el compañero intenta alcanzarlo reaccionando rápidamente, carreras cortas de reacción iniciando desde posición estática para conducir el balón hasta un punto determinado, o actividades de atención donde durante la conducción libre se responde a señales que indican acelerar, frenar o girar con el balón, se realizarán variables en las dinámicas que permitan integrar velocidad, control del balón, trabajo en equipo y toma rápida de decisiones dentro de situaciones de juego. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en realizar un recorrido con balón entre diferentes marcas respondiendo a estímulos que aparecen durante el trayecto, como cambios de dirección, aceleraciones o detenciones repentinas. El objetivo es reaccionar de manera rápida y oportuna ante cada señal sin perder el control del balón, demostrando atención, agilidad y capacidad de ajuste del movimiento durante el desplazamiento. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Para finalizar la sesión se realizan desplazamientos suaves conduciendo el balón mientras se reduce progresivamente la intensidad del movimiento, seguidos de estiramientos controlados de piernas, brazos, espalda y cadera acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación muscular. realimentación de la sesión TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222216124	SAMUEL SEBASTIAN DIAZ			Asistio
1189716854	IAN SANTIAGO LONDOÑO			Asistio
1014293999	ANDRES SEBASTIAN ANAYA			Asistio
1141136467	MILTON ANDRES ANAYA			Asistio
1074824749	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ			No asistio
1141360448	IAN STEVEN PACHON			Asistio
1083044708	DHAMIAN ANDRES MALDONADO			Asistio
1141357978	NICOLAS ALVAREZ			Asistio
1141355545	ERICK ALEJANDRO NIÑO			No asistio
1027300381	DAVID SANTIAGO AVILA			Asistio
1028844678	ALAN SAMUEL GIRALDO			Asistio
1010968877	DIDIER SANTIAGO DURANGO			No asistio
1233507220	IAN YOSUE GAÑAN			Asistio
1141361187	TOMAS ALEJANDRO MARIN			Asistio
1014306654	SANTIAGO PIEDRAHITA			Asistio
1023411913	LIAM SANTIAGO JIMENEZ			Asistio
1031849248	GERARD SAMUEL CONTRERAS			Asistio
1048329724	SANTIAGO DAVID LOPEZ			Asistio
1146140651	KARIM JOEL HERRERA			Asistio
1011250246	Yael MATIAS UNIGARRO			Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES			Asistio
1141359161	SAMUEL FELIPE RIOS			Asistio
1141358570	SAMUEL ALEJANDRO SANCHEZ			Asistio
1030687971	JOSEPH MATIAS PARRAGA			Asistio
1018511268	ESTEBAN GARCIA			Asistio
1233513753	FABIAN LEANDRO BARRAZA			Asistio
7655929	SEBASTIAN DAVID TEJEDA			Asistio
1033120107	DUBAN ARLEY BELTRAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la fuerza corporal mediante ejercicios que impliquen empujar, halar y sostener el propio peso durante actividades dinámicas y juegos.			
COGNITIVA : Reconocer la importancia del esfuerzo físico y del control del cuerpo para fortalecer los músculos y mejorar el rendimiento en la actividad deportiva.			
PSICOSOCIAL : Promover la cooperación, el respeto y la expresión de emociones durante los retos físicos y el trabajo con compañeros.			
LUDICA : Participar en juegos que involucren desafíos corporales, esfuerzo físico y disfrute del movimiento.			
TEMA : Fuerza con el propio peso corporal			
SUBTEMAS : Ejercicios de empuje, tracción y sostén del cuerpo mediante el juego.			
IMPLEMENTACION : SILBATO, CONOS, LAZOS, CUERDAS O MARCAS EN EL CESPED.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES La sesión inicia con un calentamiento breve mediante desplazamientos suaves por el espacio que incluyen movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera y hombros, acompañados de trote ligero, elevación de rodillas y talones a glúteos para activar progresivamente el cuerpo. Posteriormente se realiza el juego “la cadenita”, en el cual los estudiantes se desplazan libremente por el espacio y uno de ellos inicia intentando tocar a los demás; cuando logra tocar a un compañero ambos continúan desplazándose tomados de la mano intentando alcanzar a otros estudiantes, formando progresivamente una cadena que crece cada vez que un nuevo compañero es tocado hasta que finalmente todos quedan unidos en una gran cadena, favoreciendo la reacción, la coordinación y la interacción dentro del grupo. TIEMPO 30 MINUTOS			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES actividades orientadas al fortalecimiento corporal mediante ejercicios que implican empujar, halar y sostener el propio peso, realizando desplazamientos en cuadrupedia hacia diferentes direcciones del espacio, apoyos de manos y pies manteniendo el cuerpo elevado durante algunos segundos, juegos de empuje suave por parejas intentando desplazar al compañero fuera de una zona marcada, tracción con lazos o cuerdas en pequeños equipos intentando mover un objeto o superar una línea, desplazamientos en posición de cangrejo o de oso avanzando entre conos, pequeños circuitos que incluyan saltos cortos, apoyos de manos en el suelo y cambios de posición corporal, actividades de arrastre del propio cuerpo utilizando brazos y piernas, ejercicios de equilibrio sosteniendo el peso en un solo pie o en apoyo de manos y pies, retos de mantener posiciones corporales durante algunos segundos, y juegos de oposición controlada donde se empuja o se resiste la fuerza del compañero dentro de un espacio delimitado, promoviendo diferentes formas de usar el cuerpo para generar fuerza y estabilidad durante el movimiento. TIEMPO 50 MINUTOS			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en completar un pequeño circuito de fuerza donde se deben realizar diferentes acciones como empujar, halar o sostener el propio peso corporal durante breves momentos, manteniendo el control del cuerpo y logrando desplazarse de un punto a otro del espacio. El objetivo es completar el recorrido demostrando esfuerzo físico, estabilidad corporal y capacidad para sostener el propio peso durante las diferentes acciones. TIEMPO 20 MINUTOS			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión se realizan desplazamientos suaves reduciendo progresivamente la intensidad del movimiento, seguidos de estiramientos controlados de brazos, piernas, espalda y hombros para favorecer la recuperación muscular. Posteriormente se propone un breve espacio de reflexión donde los estudiantes reconocen cómo se sintieron durante los ejercicios de fuerza, identificando emociones como esfuerzo, satisfacción, cansancio o motivación, y expresando con una palabra o gesto corporal cómo vivieron el reto físico durante la actividad.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1222216124	SAMUEL SEBASTIAN DIAZ			No asistio
1189716854	IAN SANTIAGO LONDOÑO			Asistio
1014293999	ANDRES SEBASTIAN ANAYA			Asistio
1141136467	MILTON ANDRES ANAYA			No asistio
1074824749	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ			Asistio
1141360448	IAN STEVEN PACHON			Asistio
1083044708	DHAMIAN ANDRES MALDONADO			Asistio
1141357978	NICOLAS ALVAREZ			Asistio
1141355545	ERICK ALEJANDRO NIÑO			Asistio
1027300381	DAVID SANTIAGO AVILA			Asistio
1010968877	DIDIER SANTIAGO DURANGO			Asistio
1233507220	IAN YOSUE GAÑAN			No asistio
1141361187	TOMAS ALEJANDRO MARIN			Asistio
1014306654	SANTIAGO PIEDRAHITA			Asistio
1023411913	LIAM SANTIAGO JIMENEZ			Asistio
1031849248	GERARD SAMUEL CONTRERAS			Asistio
1048329724	SANTIAGO DAVID LOPEZ			Asistio
1146140651	KARIM JOEL HERRERA			Asistio
1011250246	Yael MATIAS UNIGARRO			Asistio
1030702665	CRISTOPHER QUINONES			Asistio
1141359161	SAMUEL FELIPE RIOS			Asistio
1141358570	SAMUEL ALEJANDRO SANCHEZ			Asistio
1030687971	JOSEPH MATIAS PARRAGA			Asistio
1018511268	ESTEBAN GARCIA			Asistio
1233513753	FABIAN LEANDRO BARRAZA			Asistio
7655929	SEBASTIAN DAVID TEJEDA			Asistio
1033120107	DUBAN ARLEY BELTRAN			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplico diferentes capacidades fisicas en retos grupales.			
COGNITIVA : Respondo con agilidad ante señales o estímulos del formador.			
PSICOSOCIAL : Identifico mis emociones durante el juego y aprendo a controlarlas.			
LUDICA : Juegos combinados de fuerza, velocidad y resistencia			
TEMA : Velocidad y cambios de ritmo			
SUBTEMAS : Velocidad y cambios de ritmo			
IMPLEMENTACION : Balones Conos Platillos Pelota de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se reciben los escolares en la IED y os desplazamos hacia el parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar y los objetivos a cumplir en la clase. Inician trote suave por 5 minutos en la linea final de la cancha realizando desplazamientos diagonales, luego se ubican todos en la linea final y realizan desplazamientos con ejercicios de coordinación repitiendo cada ejercicio dos veces. Luego se juega ponchados con una pelota ligera, se ubican cuatro estaciones y deben pasar por todas las estaciones sin dejarse ponchar Recuperación e hidratación por 3 minutos TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Carreras de relevos por equipos con obstáculos. Se dividen en equipos de acuerdo a la cantidad de escolares y se realizan carreras de relevos primero sin balón y luego con balón y con pelota de tenis, deben ir en velocidad hacer el ejercicio de coordinación y llegar a la linea final tocarla la linea con la mano y devolverse en velocidad a donde su compañero tocarle la mano y salir el siguiente compañero, todos deben realizar este ejercicio hasta que ultimo que es el equipo que mas rápido llegue. Recuperación e hidratación por 4 minutos Encuentran platillos y por parejas con balos y pelota de tenis deben desplazarse conduciendo el balón o la pelota de acuerdo a las indicaciones dadas y a las superficies de contacto a utilizar Remate al arco por parejas Juego real con las reglas de futbol de salón TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Para el reto se realizara de forma individual toques con balón sin dejarlo caer. Gana el estudiante que mas toques realice en 4 oportunidades, se realiza entre mujeres y hombres TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuela a la calma Estiramiento por parejas con una duración de 15 segundos por ejercicio iniciando de pies a cabeza Retro alimentación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico la coordinación dinámica general a través de juegos y la relaciono con las capacidades físicas básicas			
COGNITIVA : Realizo pases y recepciones utilizando diferentes partes del cuerpo.			
PSICOSOCIAL : Me esfuerzo por culminar las tareas propuestas, disfrutando el proceso más que el resultado.			
LUDICA : Colaboro con mis compañeros durante los juegos, comprendiendo la importancia del trabajo en equipo.			
TEMA : Superficies de contacto con el balón			
SUBTEMAS : Exploración zonas de contacto específicas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).			
IMPLEMENTACION : BALONES CONOS PLATILLOS AROS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se reciben los estudiantes al colegio se hace alistamiento del material de trabajo y se organizan los estudiantes para el desplazamiento al parque, Se llama a lista y se dan las recomendaciones necesarias de la sesión de clase y del auto cuidado. Para el calentamiento se ubican por parejas y se desplazan hasta la mitad de la cancha por parejas en fila realizando ejercicios de coordinación Para finalizar el calentamiento por parejas se ubican de frente y al sonido del pito deben tratar de tocarle las rodillas a su compañero sin dejarse tocar las suyas. (luego la espalda). gana el estuante que menos veces se deje tocar y el perdedor paga penitencia Estiramiento por parejas con una duración de 8 segundos cada ejercicio Hidratación por 3 minutos TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se ubican los aros en una fila y se divide el grupo en dos equipos, se va a jugar piedra papel o tijera pero deben pasar saltando con un pie por los aros saliendo un equipo de un punto y el otro equipo del otro punto, al encontrarsen juegan piedra papel o tijera y el que gana continua en los aros el perdedor sale del juego para que su otro compañero salga. Gana punto el equipo que llegue al punto de salida del otro equipo. Se dan 3 minutos para hidratación Luego con los platillos y conos se hacen cuadros con los conos platillos y en cada cuadro se ubican de a 8 estudiantes con dos balos, se hace recepción con planta de balón y pase con borde interno y se desplaza hacia donde realiza el pase, cada ve se debe hacer mas rápido y cada secuencia de ejercicio se realiza de 4 minutos con un descanso de 3 minutos donde se cambia de dirección Juego real con el reglamento de futbol de salón TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se hacen 4 arcos y se ponen 4 balones a una distancia determinada del arco , cada estudiante debe ir en velocidad y meter los balones dentro del arco pasando por todos en velocidad. Gana el estudiante que realice el ejercicio dos veces seguidas continuas metiendo los goles TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento por parejas Retro alimentación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

GRUPO 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-03	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro y analizo las combinaciones físicas de fuerza y velocidad			
COGNITIVA : Identifico diferentes superficies de contacto en el pie por medio de actividades lúdicas			
PSICOSOCIAL : Exploro el deporte como forma integral de aprender, socializar y divertirme con los demás compañeros del centro de interés			
LUDICA : Identifico al juego como una forma lúdica de aprender, de socializar y divertirme con mis compañeros			
TEMA : Combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales			
SUBTEMAS : Adaptación anatómica Fuerza Resistencia Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos y conos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Desplazamiento con los escolares al parque Llamado a lista. Explicación del trabajo a realizar del objetivo de la clase. Trote suave por 5 minutos dando vueltas a la cancha Balón mano. Se juega partido de balón mano donde el gol lo debe hacer con la cabeza, no puede correr con el balón mas de dos pasos y si cae el balón al piso cambia la posesión del balón al equipo contrario. Recuperación e hidratación por 4 minutos TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza un trabajo por parejas con balón (manos y pies). Se realiza con as diferentes superficies de contacto de acuerdo a la indicación dada. Se realiza una pausa para la hidratación y buena recuperación por tres minutos. Se realiza circuito con conos, platillos, y aros de habilidades motrices básicas con balón y sin el. Partido de futbol de salón con las reglas del deporte donde el escolar vaya interiorizando e reglamento del deporte y las posiciones Hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se ubican 4 conos en el arco con espacio y el escolar debe hacer el circuito en zic za y rematar el balón a tumbar los conos, el recorrido lo debe hacer por 4 balones que debe patear. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote suave y vuelta a la calma caminando Estiramiento por parejas Evaluación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-03	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023413188	LIAM YAMPIERR MONTILLA			Asistio
1141354529	JHOAN SAMUEL GALEANO			Asistio
1022445887	JUAN DIEGO VELASCO			Asistio
1024602445	JOSEPH STEVEN UPARELA			Asistio
1025079241	ETHAN HOUTLER VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-05	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar mis habilidades técnicas y físicas mediante ejercicios de exploración corporal, coordinación, reconociendo la importancia del movimiento			
COGNITIVA : Toma de decisiones en las diferentes situaciones del juego, comprendiendo las reglas, estrategias y roles dentro del equipo, para actuar con autonomía y responsabilidad.			
PSICOSOCIAL : Valoro la participación de mis compañeros, reconociendo sus logros y esfuerzos.			
LUDICA : Participar en actividades y juegos predeportivos que me permiten disfrutar, crear y aprender del fútbol de salón			
TEMA : Coordinación viso-pédica y control del balón			
SUBTEMAS : Formas jugadas Pre-deportivos			
IMPLEMENTACION : Balones Conos Plátillos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Desplazamiento del colegio al parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar. Recomendaciones para el buen trabajo y el comportamiento y compromiso en las sesiones de clase de futbol de salón. Se ubican en dos filas para empezar la movilidad articular y el calentamiento para actividad física. Empiezan en trote suave y se van dando las respectivas indicaciones de los trabajos de coordinación y desplazamientos. Estiramiento en una circunferencia con duración de 10 segundos. Teniendo un estudiante en la mitad de la circunferencia quien va realizando los estiramientos y sus compañeros realizan lo mismo, el va contar en voz alta hasta 15 segundos donde cambiaran de ejercicio. Recuperación e hidratación por 3 minutos TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES En este trabajo se divide la cantidad de alumnos en dos equipos y se divide la cancha, la mitad de la cancha tendrán dos arcos como banquitas y la otra mitad encontraran un balón, al sonido de un pitazo deben jugar banquitas, cuando vuelva a sonar dos pitazos pasan a la otra mitad y deben jugar pase 10 (deben realizarse 10 pases con sus compañeros del mismo equipo de tal forma que no sea interceptado por el otro equipo), primero estos pases se harán con las manos y después varia y se realizaran con el pie. El equipo perdedor realizara trabajo compensatorio. Hidratación por 3 minutos En este trabajo se va a desarrollar la velocidad y potencia en los desplazamientos. Este trabajo se desarrolla por equipos pero el resultado es individual de tal manera que cada alumno mejorara sus condiciones físicas con trabajos en equipo. Desarrollando en ellos la competitividad y la motivación para mejorar sus condiciones. Se divide el grupo en tres equipos de acuerdo a la cantidad de alumnos que todos queden con los mismo integrantes. El primer trabajo se realizara sin balón y luego con balón, cada integrante del equipo se enumera. En posición de carrera suena el sonido del pito y sale en velocidad hasta la liena de la bomba, se devuelve y toca la linea de partida inicial, luego va hasta la mitad de la cancha toca la linea, se devuelve a la linea inicial la toca, realiza nuevamente el desplazamiento pero ahora hasta la linea de la bomba del otro arco, se devuelve toca la linea inicial y por ultimo llega hasta la otra linea final y se devuelve, el alumno que llegue de primeras obtendrá un punto para su equipo. Este trabajo lo realizan dos tres veces cada alumno con bastante intensidad y luego lo realiza las mismas veces y con el mismo recorrido pero ahora con balón (el balón siempre debe estar pegado al pie no lo pueden lanzar fuerte ya que es conducción en velocidad). Recuperación e hidratación por 4 minutos Partido real con reglamento de futbol de salón TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se dividen el grupo en dos equipos el reto es un fila se ubican uno detrás del otro y deben pasar por la mita de las piernas de sus compañeros y ubicarse adelante y así sucesivamente hasta llegar al cono dan la vuelta y vuelven haciendo lo mismo. Gana al equipo que haga el recorrido los mas pronto posible TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma Desplazamientos caminando en diferentes direcciones Estiramiento e hidratación Retro alimentación y regreso al colegio

TIEMPO

10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-05	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023413188	LIAM YAMPIERR MONTILLA			Asistio
1141354529	JHOAN SAMUEL GALEANO			Asistio
1022445887	JUAN DIEGO VELASCO			Asistio
1024602445	JOSEPH STEVEN UPARELA			Asistio
1025079241	ETHAN HOUTLER VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-10	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la flexibilidad corporal mediante estiramientos controlados y movimientos amplios durante actividades y juegos con balón.			
COGNITIVA : Reconocer la importancia de los estiramientos para preparar el cuerpo, prevenir lesiones y mejorar la amplitud de los movimientos durante el juego.			
PSICOSOCIAL : Favorecer la expresión emocional y la interacción respetuosa con los compañeros durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Participar activamente en juegos y retos que promuevan el disfrute del movimiento, la creatividad corporal y la exploración de diferentes formas de desplazamiento.			
TEMA : Flexibilidad corporal			
SUBTEMAS : Estiramientos controlados y amplitud de movimiento mediante el juego.			
IMPLEMENTACION : Balones de fútbol de salón, lazos, conos o marcas de piso.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la sesión con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón suavemente para activar el cuerpo, combinando movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, hombros y brazos. Posteriormente se realizan desplazamientos dinámicos como elevación de rodillas, talones a glúteos, zancadas largas y movimientos amplios de brazos, promoviendo estiramientos controlados mientras se incrementa progresivamente el ritmo cardíaco. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organiza un circuito de estaciones donde los estudiantes realizan actividades que favorecen la flexibilidad corporal y la amplitud del movimiento. En una estación los estudiantes pasan por dentro de lazos ubicados en el suelo realizando movimientos amplios del cuerpo mientras controlan el balón; en otra estación conducen el balón tocando conos bajos mediante flexiones suaves del tronco y las piernas; y en una tercera estación realizan conducciones largas del balón utilizando zancadas amplias y cambios de dirección suaves. Los estudiantes rotan por cada estación promoviendo el control corporal, la coordinación y la ejecución de estiramientos dinámicos integrados al juego. Esta actividad podría tener variable en los materiales de señalización y en el orden del circuito. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en que los estudiantes, organizados en parejas, realicen un recorrido conduciendo el balón mientras ejecutan movimientos corporales amplios como zancadas largas, aperturas de piernas y giros controlados, procurando mantener el dominio del balón durante todo el trayecto. El objetivo es lograr mayor amplitud de movimiento sin perder el control del balón, reconociendo cómo la flexibilidad corporal favorece el desplazamiento y la ejecución técnica durante el juego. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Para finalizar la sesión se realizan estiramientos guiados de manera controlada enfocados en piernas, brazos, espalda y tronco, acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación muscular y el retorno progresivo a la calma. Posteriormente se genera un breve espacio de diálogo donde los estudiantes comparten cómo se sintieron durante la actividad, qué partes del cuerpo trabajaron más y qué emociones experimentaron durante la sesión, promoviendo la reflexión sobre la importancia del estiramiento y la expresión emocional dentro de la práctica deportiva. TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-10	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023413188	LIAM YAMPIERR MONTILLA			Asistio
1141354529	JHOAN SAMUEL GALEANO			Asistio
1022445887	JUAN DIEGO VELASCO			Asistio
1024602445	JOSEPH STEVEN UPARELA			Asistio
1025079241	ETHAN HOUTLER VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-12	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la capacidad de realizar cambios de ritmo y dirección manteniendo el control del balón.			
COGNITIVA : Comprender cómo los cambios de ritmo y dirección permiten mejorar el desplazamiento, la reacción y la toma de decisiones durante el juego.			
PSICOSOCIAL : Reconocer y expresar emociones durante la práctica deportiva, fortaleciendo la confianza, la comunicación y el respeto entre compañeros.			
LUDICA : Participar en juegos dinámicos que involucren velocidad, reacción y desafíos motrices, favoreciendo el disfrute y la motivación por la actividad deportiva.			
TEMA : Velocidad y cambios de ritmo			
SUBTEMAS : Desplazamientos rápidos con balón y expresión de emociones durante el juego.			
IMPLEMENTACION : Balones de fútbol de salón, conos, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES La sesión inicia con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón a diferentes velocidades, alternando momentos de desplazamiento lento, medio y rápido para activar progresivamente el cuerpo. Durante el recorrido se incorporan movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera y hombros, así como ejercicios dinámicos como elevación de rodillas, talones a glúteos, saltos suaves y pequeños cambios de dirección. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organizan juegos de velocidad y reacción donde los estudiantes realizan desplazamientos rápidos con control del balón entre conos ubicados en diferentes direcciones, alternando momentos de conducción rápida con cambios de dirección y frenadas controladas. Posteriormente se realiza un juego de persecución en parejas donde un estudiante conduce el balón intentando cambiar de ritmo y dirección para evitar que su compañero lo alcance, promoviendo la toma de decisiones, la reacción y el control del balón en movimiento. El docente organiza a los estudiantes en un círculo con balón y les propone identificar una emoción que hayan sentido durante la sesión (alegría, esfuerzo, frustración, sorpresa o entusiasmo). De manera voluntaria, cada estudiante pasa al centro con el balón y representa esa emoción a través de un movimiento o acción, como conducir el balón rápidamente, detenerse y respirar profundo, o realizar un cambio de ritmo. Los compañeros observan e intentan reconocer la emoción representada, y al final se generará un breve diálogo donde se reflexionará sobre cómo las emociones aparecen durante el juego y cómo influyen en la forma de actuar, reaccionar y relacionarse con los demás dentro de la actividad deportiva. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en que los estudiantes realicen un recorrido con balón entre diferentes conos aplicando al menos tres cambios de ritmo (lento, medio y rápido) y dos cambios de dirección sin perder el control del balón. El desafío es completar el recorrido en el menor tiempo posible manteniendo la precisión en la conducción, demostrando control corporal, rapidez de reacción y capacidad para ajustar la velocidad según el espacio y el movimiento. TIEMPO 20 minutos			

FASE FINAL : ACTIVIDADES Para finalizar la sesión se realizan estiramientos guiados enfocados en piernas, cadera, espalda y brazos, acompañados de respiraciones profundas para favorecer la relajación del cuerpo después de los ejercicios de velocidad. Posteriormente se realiza un breve espacio de conversación donde los estudiantes comparten cómo se sintieron durante los juegos, qué emociones experimentaron al enfrentar el reto y qué estrategias utilizaron para cambiar el ritmo y la dirección durante el desplazamiento con el balón, promoviendo la reflexión sobre el aprendizaje y la expresión emocional dentro del deporte. TIEMPO 20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-12	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023413188	LIAM YAMPIERR MONTILLA			Asistio
1141354529	JHOAN SAMUEL GALEANO			Asistio
1022445887	JUAN DIEGO VELASCO			Asistio
1024602445	JOSEPH STEVEN UPARELA			Asistio
1025079241	ETHAN HOUTLER VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-17	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la velocidad de reacción mediante desplazamientos rápidos y respuestas corporales ante diferentes estímulos durante el juego con balón.			
COGNITIVA : Fortalecer la atención y la capacidad de anticipación para responder oportunamente a señales o cambios durante las actividades.			
PSICOSOCIAL : Reconocer y expresar emociones que surgen al reaccionar ante retos, errores o logros durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Participar en juegos dinámicos que involucren reacción, atención y disfrute del movimiento.			
TEMA : Velocidad de reacción			
SUBTEMAS : Respuesta motriz rápida ante estímulos y reconocimiento de emociones durante el juego.			
IMPLEMENTACION : balones, silbato, conos, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la sesión con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón mientras se alternan ritmos de movimiento como caminar, trotar suave y acelerar progresivamente, incorporando movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera y hombros. Durante el calentamiento se realizará juegos de reacción como el “semáforo del movimiento”, donde a diferentes señales se acelera, se reduce la velocidad o se detiene el balón manteniendo el equilibrio corporal, conducción libre con cambios de dirección al escuchar una palmada o señal sonora, desplazamientos hacia diferentes conos cuando se menciona un color o número, o pequeños retos de reacción donde se cambia rápidamente de dirección o ritmo de conducción del balón. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se desarrollan juegos que favorecen la reacción y la atención durante el movimiento, realizando actividades como circuitos de conducción entre conos donde se ejecutan cambios de dirección al aparecer una señal visual o sonora, juegos de persecución en parejas donde un estudiante conduce el balón y cambia de dirección o ritmo mientras el compañero intenta alcanzarlo reaccionando rápidamente, carreras cortas de reacción iniciando desde posición estática para conducir el balón hasta un punto determinado, o actividades de atención donde durante la conducción libre se responde a señales que indican acelerar, frenar o girar con el balón, se realizarán variables en las dinámicas que permitan integrar velocidad, control del balón, trabajo en equipo y toma rápida de decisiones dentro de situaciones de juego. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en realizar un recorrido con balón entre diferentes marcas respondiendo a estímulos que aparecen durante el trayecto, como cambios de dirección, aceleraciones o detenciones repentinas. El objetivo es reaccionar de manera rápida y oportuna ante cada señal sin perder el control del balón, demostrando atención, agilidad y capacidad de ajuste del movimiento durante el desplazamiento. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Para finalizar la sesión se realizan desplazamientos suaves conduciendo el balón mientras se reduce progresivamente la intensidad del movimiento, seguidos de estiramientos controlados de piernas, brazos, espalda y cadera acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación muscular. realimentación de la sesión TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-17	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023413188	LIAM YAMPIERR MONTILLA			Asistio
1141354529	JHOAN SAMUEL GALEANO			Asistio
1022445887	JUAN DIEGO VELASCO			Asistio
1024602445	JOSEPH STEVEN UPARELA			Asistio
1025079241	ETHAN HOUTLER VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-19	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la fuerza corporal mediante ejercicios que impliquen empujar, halar y sostener el propio peso durante actividades dinámicas y juegos.

COGNITIVA :

Reconocer la importancia del esfuerzo físico y del control del cuerpo para fortalecer los músculos y mejorar el rendimiento en la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :

Promover la cooperación, el respeto y la expresión de emociones durante los retos físicos y el trabajo con compañeros.

LUDICA :

Participar en juegos que involucren desafíos corporales, esfuerzo físico y disfrute del movimiento.

TEMA :

Fuerza con el propio peso corporal

SUBTEMAS :

Ejercicios de empuje, tracción y sostén del cuerpo mediante el juego.

IMPLEMENTACION :

SILBATO, CONOS, LAZOS, CUERDAS O MARCAS EN EL CESPED.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
La sesión inicia con un calentamiento breve mediante desplazamientos suaves por el espacio que incluyen movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera y hombros, acompañados de trote ligero, elevación de rodillas y talones a glúteos para activar progresivamente el cuerpo. Posteriormente se realiza el juego “la cadenita”, en el cual los estudiantes se desplazan libremente por el espacio y uno de ellos inicia intentando tocar a los demás; cuando logra tocar a un compañero ambos continúan desplazándose tomados de la mano intentando alcanzar a otros estudiantes, formando progresivamente una cadena que crece cada vez que un nuevo compañero es tocado hasta que finalmente todos quedan unidos en una gran cadena, favoreciendo la reacción, la coordinación y la interacción dentro del grupo.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
actividades orientadas al fortalecimiento corporal mediante ejercicios que implican empujar, halar y sostener el propio peso, realizando desplazamientos en cuadrupedia hacia diferentes direcciones del espacio, apoyos de manos y pies manteniendo el cuerpo elevado durante algunos segundos, juegos de empuje suave por parejas intentando desplazar al compañero fuera de una zona marcada, tracción con lazos o cuerdas en pequeños equipos intentando mover un objeto o superar una línea, desplazamientos en posición de cangrejo o de oso avanzando entre conos, pequeños circuitos que incluyan saltos cortos, apoyos de manos en el suelo y cambios de posición corporal, actividades de arrastre del propio cuerpo utilizando brazos y piernas, ejercicios de equilibrio sosteniendo el peso en un solo pie o en apoyo de manos y pies, retos de mantener posiciones corporales durante algunos segundos, y juegos de oposición controlada donde se empuja o se resiste la fuerza del compañero dentro de un espacio delimitado, promoviendo diferentes formas de usar el cuerpo para generar fuerza y estabilidad durante el movimiento.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
El reto consiste en completar un pequeño circuito de fuerza donde se deben realizar diferentes acciones como empujar, halar o sostener el propio peso corporal durante breves momentos, manteniendo el control del cuerpo y logrando desplazarse de un punto a otro del espacio. El objetivo es completar el recorrido demostrando esfuerzo físico, estabilidad corporal y capacidad para sostener el propio peso durante las diferentes acciones.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión se realizan desplazamientos suaves reduciendo progresivamente la intensidad del movimiento, seguidos de estiramientos controlados de brazos, piernas, espalda y hombros para favorecer la recuperación muscular. Posteriormente se propone un breve espacio de reflexión donde los estudiantes reconocen cómo se sintieron durante los ejercicios de fuerza, identificando emociones como esfuerzo, satisfacción, cansancio o motivación, y expresando con una palabra o gesto corporal cómo vivieron el reto físico durante la actividad.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-19	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023413188	LIAM YAMPIERR MONTILLA			Asistio
1141354529	JHOAN SAMUEL GALEANO			Asistio
1022445887	JUAN DIEGO VELASCO			Asistio
1024602445	JOSEPH STEVEN UPARELA			Asistio
1025079241	ETHAN HOUTLER VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-24	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplico diferentes capacidades fisicas en retos grupales.			
COGNITIVA : Respondo con agilidad ante señales o estímulos del formador.			
PSICOSOCIAL : Identifico mis emociones durante el juego y aprendo a controlarlas.			
LUDICA : Juegos combinados de fuerza, velocidad y resistencia			
TEMA : Velocidad y cambios de ritmo			
SUBTEMAS : Velocidad y cambios de ritmo			
IMPLEMENTACION : Balones Conos Plátanos Pelota de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se reciben los escolares en la IED y os desplazamos hacia el parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar y los objetivos a cumplir en la clase. Inician trote suave por 5 minutos en la línea final de la cancha realizando desplazamientos diagonales, luego se ubican todos en la línea final y realizan desplazamientos con ejercicios de coordinación repitiendo cada ejercicio dos veces. Luego se juega ponchados con una pelota ligera, se ubican cuatro estaciones y deben pasar por todas las estaciones sin dejarse ponchar Recuperación e hidratación por 3 minutos TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Carreras de relevos por equipos con obstáculos. Se dividen en equipos de acuerdo a la cantidad de escolares y se realizan carreras de relevos primero sin balón y luego con balón y con pelota de tenis, deben ir en velocidad hacer el ejercicio de coordinación y llegar a la línea final tocarla la línea con la mano y devolverse en velocidad a donde su compañero tocarle la mano y salir el siguiente compañero, todos deben realizar este ejercicio hasta que último que es el equipo que más rápido llegue. Recuperación e hidratación por 4 minutos Encuentran plátanos y por parejas con balones y pelota de tenis deben desplazarse conduciendo el balón o la pelota de acuerdo a las indicaciones dadas y a las superficies de contacto a utilizar Remate al arco por parejas Juego real con las reglas de fútbol de salón TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Para el reto se realizara de forma individual toques con balón sin dejarlo caer. Gana el estudiante que más toques realice en 4 oportunidades, se realiza entre mujeres y hombres TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma Estiramiento por parejas con una duración de 15 segundos por ejercicio iniciando de pies a cabeza Retro alimentación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-26	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Identifico la coordinación dinámica general a través de juegos y la relaciono con las capacidades físicas básicas

COGNITIVA :

Realizo pases y recepciones utilizando diferentes partes del cuerpo.

PSICOSOCIAL :

Me esfuerzo por culminar las tareas propuestas, disfrutando el proceso más que el resultado.

LUDICA :

Colaboro con mis compañeros durante los juegos, comprendiendo la importancia del trabajo en equipo.

TEMA :

Superficies de contacto con el balón

SUBTEMAS :

Exploración zonas de contacto específicas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).

IMPLEMENTACION :

BALONES CONOS PLATILLOS AROS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se reciben los estudiantes al colegio se hace alistamiento del material de trabajo y se organizan los estudiantes para el desplazamiento al parque, Se llama a lista y se dan las recomendaciones necesarias de la sesión de clase y del auto cuidado. Para el calentamiento se ubican por parejas y se desplazan hasta la mitad de la cancha por parejas en fila realizando ejercicios de coordinación Para finalizar el calentamiento por parejas se ubican de frente y al sonido del pito deben tratar de tocarle las rodillas a su compañero sin dejarse tocar las suyas. (luego la espalda). gana el estuante que menos veces se deje tocar y el perdedor paga penitencia Estiramiento por parejas con una duración de 8 segundos cada ejercicio Hidratación por 3 minutos

TIEMPO
35 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se ubican los aros en una fila y se divide el grupo en dos equipos, se va a jugar piedra papel o tijera pero deben pasar saltando con un pie por los aros saliendo un equipo de un punto y el otro equipo del otro punto, al encontrarsen juegan piedra papel o tijera y el que gana continua en los aros el perdedor sale del juego para que su otro compañero salga. Gana punto el equipo que llegue al punto de salida del otro equipo. Se dan 3 minutos para hidratación Luego con los platillos y conos se hacen cuadros con los conos platillos y en cada cuadro se ubican de a 8 estudiantes con dos balos, se hace recepción con planta de balón y pase con borde interno y se desplaza hacia donde realiza el pase, cada ve se debe hacer mas rápido y cada secuencia de ejercicio se realiza de 4 minutos con un descanso de 3 minutos donde se cambia de dirección Juego real con el reglamento de futbol de salón

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Se hacen 4 arcos y se ponen 4 balones a una distancia determinada del arco , cada estudiante debe ir en velocidad y meter los balones dentro del arco pasando por todos en velocidad. Gana el estudiante que realice el ejercicio dos veces seguidas continuas metiendo los goles

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma y estiramiento por parejas Retro alimentación del trabajo realizado Regreso al colegio

TIEMPO
10 minutos



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

GRUPO 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro y analizo las combinaciones físicas de fuerza y velocidad			
COGNITIVA : Identifico diferentes superficies de contacto en el pie por medio de actividades lúdicas			
PSICOSOCIAL : Exploro el deporte como forma integral de aprender, socializar y divertirme con los demás compañeros del centro de interés			
LUDICA : Identifico al juego como una forma lúdica de aprender, de socializar y divertirme con mis compañeros			
TEMA : Combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales			
SUBTEMAS : Adaptación anatómica Fuerza Resistencia Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos y conos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Desplazamiento con los escolares al parque Llamado a lista. Explicación del trabajo a realizar del objetivo de la clase. Trote suave por 5 minutos dando vueltas a la cancha Balón mano. Se juega partido de balón mano donde el gol lo debe hacer con la cabeza, no puede correr con el balón mas de dos pasos y si cae el balón al piso cambia la posesión del balón al equipo contrario. Recuperación e hidratación por 4 minutos TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza un trabajo por parejas con balón (manos y pies). Se realiza con as diferentes superficies de contacto de acuerdo a la indicación dada. Se realiza una pausa para la hidratación y buena recuperación por tres minutos. Se realiza circuito con conos, platillos, y aros de habilidades motrices básicas con balón y sin el. Partido de futbol de salón con las reglas del deporte donde el escolar vaya interiorizando e reglamento del deporte y las posiciones Hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se ubican 4 conos en el arco con espacio y el escolar debe hacer el circuito en zic za y rematar el balón a tumbar los conos, el recorrido lo debe hacer por 4 balones que debe patear. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote suave y vuelta a la calma caminando Estiramiento por parejas Evaluación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013149101	SAMUEL DAVID BOJACA			Asistio
1141132866	SAMUEL DAVID TORRES			Asistio
1012444255	MELANY ANDREA ARDILA			No asistio
1141721846	THIAGO MORENO			Asistio
1141351987	ANDRES VERA			Asistio
N37664934061	FABRIZIO ALESSANDRO HERRERA			Asistio
1025151696	MARIA ELENA BARRERA			No asistio
1028953675	SEBASTIAN CAMILO GARCIA			Asistio
1022424944	JUAN JOSE JOHEL GAÑAN			Asistio
915811905122014	ANGEL DAVID YEGUES			Asistio
1141133148	THIAGO ABDIEL OLARTE			Asistio
1141348632	JHONATAN DAVID GONZALEZ			Asistio
1146137124	SERGIO TOMAS AVILA			Asistio
1141133865	JUAN SEBASTIAN MIRANDA			No asistio
1222211012	LUIS ALEJANDRO ALVARADO			Asistio
N38154358305	EDUSMARI LORENA VALENTINA PORTILLO			Asistio
1222212196	DILAN LORENZO VACA			Asistio
1141346456	DAVID SANTIAGO CAMACHO			Asistio
1027296592	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1141352398	RONALD SAMUEL CORREDOR			Asistio
1011238681	MARIANA NAVARRETE			Asistio
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ			Asistio
1028843976	JUAN DAVID SOTO			Asistio
1023961442	JUAN ESTEBAN SANCHEZ			No asistio
1141350442	ANGEL MATIAS BEJARANO			Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar mis habilidades técnicas y físicas mediante ejercicios de exploración corporal, coordinación, reconociendo la importancia del movimiento			
COGNITIVA : Toma de decisiones en las diferentes situaciones del juego, comprendiendo las reglas, estrategias y roles dentro del equipo, para actuar con autonomía y responsabilidad.			
PSICOSOCIAL : Valoro la participación de mis compañeros, reconociendo sus logros y esfuerzos.			
LUDICA : Participar en actividades y juegos predeportivos que me permiten disfrutar, crear y aprender del fútbol de salón			
TEMA : Coordinación viso-pédica y control del balón			
SUBTEMAS : Formas jugadas Pre-deportivos			
IMPLEMENTACION : Balones Conos Plátillos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Desplazamiento del colegio al parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar. Recomendaciones para el buen trabajo y el comportamiento y compromiso en las sesiones de clase de futbol de salón. Se ubican en dos filas para empezar la movilidad articular y el calentamiento para actividad física. Empiezan en trote suave y se van dando las respectivas indicaciones de los trabajos de coordinación y desplazamientos. Estiramiento en una circunferencia con duración de 10 segundos. Teniendo un estudiante en la mitad de la circunferencia quien va realizando los estiramientos y sus compañeros realizan lo mismo, el va contar en voz alta hasta 15 segundos donde cambiaran de ejercicio. Recuperación e hidratación por 3 minutos TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES En este trabajo se divide la cantidad de alumnos en dos equipos y se divide la cancha, la mitad de la cancha tendrán dos arcos como banquitas y la otra mitad encontraran un balón, al sonido de un pitazo deben jugar banquitas, cuando vuelva a sonar dos pitazos pasan a la otra mitad y deben jugar pase 10 (deben realizarse 10 pases con sus compañeros del mismo equipo de tal forma que no sea interceptado por el otro equipo), primero estos pases se harán con las manos y después varia y se realizaran con el pie. El equipo perdedor realizara trabajo compensatorio. Hidratación por 3 minutos En este trabajo se va a desarrollar la velocidad y potencia en los desplazamientos. Este trabajo se desarrolla por equipos pero el resultado es individual de tal manera que cada alumno mejorara sus condiciones físicas con trabajos en equipo. Desarrollando en ellos la competitividad y la motivación para mejorar sus condiciones. Se divide el grupo en tres equipos de acuerdo a la cantidad de alumnos que todos queden con los mismo integrantes. El primer trabajo se realizara sin balón y luego con balón, cada integrante del equipo se enumera. En posición de carrera suena el sonido del pito y sale en velocidad hasta la liena de la bomba, se devuelve y toca la linea de partida inicial, luego va hasta la mitad de la cancha toca la linea, se devuelve a la linea inicial la toca, realiza nuevamente el desplazamiento pero ahora hasta la linea de la bomba del otro arco, se devuelve toca la linea inicial y por ultimo llega hasta la otra linea final y se devuelve, el alumno que llegue de primeras obtendrá un punto para su equipo. Este trabajo lo realizan dos tres veces cada alumno con bastante intensidad y luego lo realiza las mismas veces y con el mismo recorrido pero ahora con balón (el balón siempre debe estar pegado al pie no lo pueden lanzar fuerte ya que es conducción en velocidad). Recuperación e hidratación por 4 minutos Partido real con reglamento de futbol de salón TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se dividen el grupo en dos equipos el reto es un fila se ubican uno detrás del otro y deben pasar por la mita de las piernas de sus compañeros y ubicarse adelante y así sucesivamente hasta llegar al cono dan la vuelta y vuelven haciendo lo mismo. Gana al equipo que haga el recorrido los mas pronto posible TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma Desplazamientos caminando en diferentes direcciones Estiramiento e hidratación Retro alimentación y regreso al colegio

TIEMPO

10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013149101	SAMUEL DAVID BOJACA			Asistio
1141132866	SAMUEL DAVID TORRES			Asistio
1012444255	MELANY ANDREA ARDILA			Asistio
1141721846	THIAGO MORENO			Asistio
1141351987	ANDRES VERA			Asistio
N37664934061	FABRIZIO ALESSANDRO HERRERA			Asistio
1025151696	MARIA ELENA BARRERA			Asistio
1028953675	SEBASTIAN CAMILO GARCIA			Asistio
1022424944	JUAN JOSE JOHEL GAÑAN			Asistio
915811905122014	ANGEL DAVID YEGUES			Asistio
1141133148	THIAGO ABDIEL OLARTE			Asistio
1141348632	JHONATAN DAVID GONZALEZ			Asistio
1146137124	SERGIO TOMAS AVILA			Asistio
1141133865	JUAN SEBASTIAN MIRANDA			Asistio
1222211012	LUIS ALEJANDRO ALVARADO			Asistio
N38154358305	EDUSMARI LORENA VALENTINA PORTILLO			Asistio
1222212196	DILAN LORENZO VACA			Asistio
1141346456	DAVID SANTIAGO CAMACHO			Asistio
1027296592	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1141352398	RONALD SAMUEL CORREDOR			Asistio
1011238681	MARIANA NAVARRETE			Asistio
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ			Asistio
1028843976	JUAN DAVID SOTO			Asistio
1023961442	JUAN ESTEBAN SANCHEZ			Asistio
1141350442	ANGEL MATIAS BEJARANO			Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la flexibilidad corporal mediante estiramientos controlados y movimientos amplios durante actividades y juegos con balón.			
COGNITIVA : Reconocer la importancia de los estiramientos para preparar el cuerpo, prevenir lesiones y mejorar la amplitud de los movimientos durante el juego.			
PSICOSOCIAL : Favorecer la expresión emocional y la interacción respetuosa con los compañeros durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Participar activamente en juegos y retos que promuevan el disfrute del movimiento, la creatividad corporal y la exploración de diferentes formas de desplazamiento.			
TEMA : Flexibilidad corporal			
SUBTEMAS : Estiramientos controlados y amplitud de movimiento mediante el juego.			
IMPLEMENTACION : Balones de fútbol de salón, lazos, conos o marcas de piso.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la sesión con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón suavemente para activar el cuerpo, combinando movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, hombros y brazos. Posteriormente se realizan desplazamientos dinámicos como elevación de rodillas, talones a glúteos, zancadas largas y movimientos amplios de brazos, promoviendo estiramientos controlados mientras se incrementa progresivamente el ritmo cardíaco. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organiza un circuito de estaciones donde los estudiantes realizan actividades que favorecen la flexibilidad corporal y la amplitud del movimiento. En una estación los estudiantes pasan por dentro de lazos ubicados en el suelo realizando movimientos amplios del cuerpo mientras controlan el balón; en otra estación conducen el balón tocando conos bajos mediante flexiones suaves del tronco y las piernas; y en una tercera estación realizan conducciones largas del balón utilizando zancadas amplias y cambios de dirección suaves. Los estudiantes rotan por cada estación promoviendo el control corporal, la coordinación y la ejecución de estiramientos dinámicos integrados al juego. Esta actividad podría tener variable en los materiales de señalización y en el orden del circuito. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en que los estudiantes, organizados en parejas, realicen un recorrido conduciendo el balón mientras ejecutan movimientos corporales amplios como zancadas largas, aperturas de piernas y giros controlados, procurando mantener el dominio del balón durante todo el trayecto. El objetivo es lograr mayor amplitud de movimiento sin perder el control del balón, reconociendo cómo la flexibilidad corporal favorece el desplazamiento y la ejecución técnica durante el juego. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Para finalizar la sesión se realizan estiramientos guiados de manera controlada enfocados en piernas, brazos, espalda y tronco, acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación muscular y el retorno progresivo a la calma. Posteriormente se genera un breve espacio de diálogo donde los estudiantes comparten cómo se sintieron durante la actividad, qué partes del cuerpo trabajaron más y qué emociones experimentaron durante la sesión, promoviendo la reflexión sobre la importancia del estiramiento y la expresión emocional dentro de la práctica deportiva. TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013149101	SAMUEL DAVID BOJACA			No asistio
1141132866	SAMUEL DAVID TORRES			Asistio
1012444255	MELANY ANDREA ARDILA			Asistio
1141721846	THIAGO MORENO			No asistio
1141351987	ANDRES VERA			Asistio
N37664934061	FABRIZIO ALESSANDRO HERRERA			No asistio
1025151696	MARIA ELENA BARRERA			Asistio
1028953675	SEBASTIAN CAMILO GARCIA			Asistio
1022424944	JUAN JOSE JOHEL GAÑAN			Asistio
915811905122014	ANGEL DAVID YEGUES			Asistio
1141133148	THIAGO ABDIEL OLARTE			Asistio
1141348632	JHONATAN DAVID GONZALEZ			Asistio
1146137124	SERGIO TOMAS AVILA			Asistio
1141133865	JUAN SEBASTIAN MIRANDA			Asistio
1222211012	LUIS ALEJANDRO ALVARADO			Asistio
N38154358305	EDUSMARI LORENA VALENTINA PORTILLO			Asistio
1222212196	DILAN LORENZO VACA			Asistio
1141346456	DAVID SANTIAGO CAMACHO			Asistio
1027296592	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1141352398	RONALD SAMUEL CORREDOR			Asistio
1011238681	MARIANA NAVARRETE			Asistio
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ			Asistio
1028843976	JUAN DAVID SOTO			Asistio
1023961442	JUAN ESTEBAN SANCHEZ			Asistio
1141350442	ANGEL MATIAS BEJARANO			Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la capacidad de realizar cambios de ritmo y dirección manteniendo el control del balón.			
COGNITIVA : Comprender cómo los cambios de ritmo y dirección permiten mejorar el desplazamiento, la reacción y la toma de decisiones durante el juego.			
PSICOSOCIAL : Reconocer y expresar emociones durante la práctica deportiva, fortaleciendo la confianza, la comunicación y el respeto entre compañeros.			
LUDICA : Participar en juegos dinámicos que involucren velocidad, reacción y desafíos motrices, favoreciendo el disfrute y la motivación por la actividad deportiva.			
TEMA : Velocidad y cambios de ritmo			
SUBTEMAS : Desplazamientos rápidos con balón y expresión de emociones durante el juego.			
IMPLEMENTACION : Balones de fútbol de salón, conos, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES La sesión inicia con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón a diferentes velocidades, alternando momentos de desplazamiento lento, medio y rápido para activar progresivamente el cuerpo. Durante el recorrido se incorporan movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera y hombros, así como ejercicios dinámicos como elevación de rodillas, talones a glúteos, saltos suaves y pequeños cambios de dirección. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organizan juegos de velocidad y reacción donde los estudiantes realizan desplazamientos rápidos con control del balón entre conos ubicados en diferentes direcciones, alternando momentos de conducción rápida con cambios de dirección y frenadas controladas. Posteriormente se realiza un juego de persecución en parejas donde un estudiante conduce el balón intentando cambiar de ritmo y dirección para evitar que su compañero lo alcance, promoviendo la toma de decisiones, la reacción y el control del balón en movimiento. El docente organiza a los estudiantes en un círculo con balón y les propone identificar una emoción que hayan sentido durante la sesión (alegría, esfuerzo, frustración, sorpresa o entusiasmo). De manera voluntaria, cada estudiante pasa al centro con el balón y representa esa emoción a través de un movimiento o acción, como conducir el balón rápidamente, detenerse y respirar profundo, o realizar un cambio de ritmo. Los compañeros observan e intentan reconocer la emoción representada, y al final se generará un breve diálogo donde se reflexionará sobre cómo las emociones aparecen durante el juego y cómo influyen en la forma de actuar, reaccionar y relacionarse con los demás dentro de la actividad deportiva. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en que los estudiantes realicen un recorrido con balón entre diferentes conos aplicando al menos tres cambios de ritmo (lento, medio y rápido) y dos cambios de dirección sin perder el control del balón. El desafío es completar el recorrido en el menor tiempo posible manteniendo la precisión en la conducción, demostrando control corporal, rapidez de reacción y capacidad para ajustar la velocidad según el espacio y el movimiento. TIEMPO 20 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión se realizan estiramientos guiados enfocados en piernas, cadera, espalda y brazos, acompañados de respiraciones profundas para favorecer la relajación del cuerpo después de los ejercicios de velocidad. Posteriormente se realiza un breve espacio de conversación donde los estudiantes comparten cómo se sintieron durante los juegos, qué emociones experimentaron al enfrentar el reto y qué estrategias utilizaron para cambiar el ritmo y la dirección durante el desplazamiento con el balón, promoviendo la reflexión sobre el aprendizaje y la expresión emocional dentro del deporte.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013149101	SAMUEL DAVID BOJACA			Asistio
1141132866	SAMUEL DAVID TORRES			No asistio
1012444255	MELANY ANDREA ARDILA			Asistio
1141721846	THIAGO MORENO			No asistio
1141351987	ANDRES VERA			Asistio
N37664934061	FABRIZIO ALESSANDRO HERRERA			Asistio
1025151696	MARIA ELENA BARRERA			Asistio
1028953675	SEBASTIAN CAMILO GARCIA			No asistio
1022424944	JUAN JOSE JOHEL GAÑAN			Asistio
915811905122014	ANGEL DAVID YEGUES			Asistio
1141133148	THIAGO ABDIEL OLARTE			Asistio
1141348632	JHONATAN DAVID GONZALEZ			Asistio
1146137124	SERGIO TOMAS AVILA			Asistio
1141133865	JUAN SEBASTIAN MIRANDA			Asistio
1222211012	LUIS ALEJANDRO ALVARADO			Asistio
N38154358305	EDUSMARI LORENA VALENTINA PORTILLO			Asistio
1222212196	DILAN LORENZO VACA			Asistio
1141346456	DAVID SANTIAGO CAMACHO			Asistio
1027296592	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1141352398	RONALD SAMUEL CORREDOR			Asistio
1011238681	MARIANA NAVARRETE			Asistio
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ			Asistio
1028843976	JUAN DAVID SOTO			Asistio
1023961442	JUAN ESTEBAN SANCHEZ			Asistio
1141350442	ANGEL MATIAS BEJARANO			Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la velocidad de reacción mediante desplazamientos rápidos y respuestas corporales ante diferentes estímulos durante el juego con balón.

COGNITIVA :

Fortalecer la atención y la capacidad de anticipación para responder oportunamente a señales o cambios durante las actividades.

PSICOSOCIAL :

Reconocer y expresar emociones que surgen al reaccionar ante retos, errores o logros durante las actividades deportivas.

LUDICA :

Participar en juegos dinámicos que involucren reacción, atención y disfrute del movimiento.

TEMA :

Velocidad de reacción

SUBTEMAS :

Respuesta motriz rápida ante estímulos y reconocimiento de emociones durante el juego.

IMPLEMENTACION :

balones, silbato, conos, platillos.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Se inicia la sesión con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón mientras se alternan ritmos de movimiento como caminar, trotar suave y acelerar progresivamente, incorporando movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera y hombros. Durante el calentamiento se realizará juegos de reacción como el “semáforo del movimiento”, donde a diferentes señales se acelera, se reduce la velocidad o se detiene el balón manteniendo el equilibrio corporal, conducción libre con cambios de dirección al escuchar una palmada o señal sonora, desplazamientos hacia diferentes conos cuando se menciona un color o número, o pequeños retos de reacción donde se cambia rápidamente de dirección o ritmo de conducción del balón.

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se desarrollan juegos que favorecen la reacción y la atención durante el movimiento, realizando actividades como circuitos de conducción entre conos donde se ejecutan cambios de dirección al aparecer una señal visual o sonora, juegos de persecución en parejas donde un estudiante conduce el balón y cambia de dirección o ritmo mientras el compañero intenta alcanzarlo reaccionando rápidamente, carreras cortas de reacción iniciando desde posición estática para conducir el balón hasta un punto determinado, o actividades de atención donde durante la conducción libre se responde a señales que indican acelerar, frenar o girar con el balón, se realizarán variables en las dinámicas que permitan integrar velocidad, control del balón, trabajo en equipo y toma rápida de decisiones dentro de situaciones de juego.

TIEMPO
50 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
El reto consiste en realizar un recorrido con balón entre diferentes marcas respondiendo a estímulos que aparecen durante el trayecto, como cambios de dirección, aceleraciones o detenciones repentinas. El objetivo es reaccionar de manera rápida y oportuna ante cada señal sin perder el control del balón, demostrando atención, agilidad y capacidad de ajuste del movimiento durante el desplazamiento.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Para finalizar la sesión se realizan desplazamientos suaves conduciendo el balón mientras se reduce progresivamente la intensidad del movimiento, seguidos de estiramientos controlados de piernas, brazos, espalda y cadera acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación muscular. realimentación de la sesión

TIEMPO
20 minutos

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013149101	SAMUEL DAVID BOJACA			No asistio
1141132866	SAMUEL DAVID TORRES			No asistio
1012444255	MELANY ANDREA ARDILA			Asistio
1141721846	THIAGO MORENO			Asistio
1141351987	ANDRES VERA			Asistio
N37664934061	FABRIZIO ALESSANDRO HERRERA			Asistio
1025151696	MARIA ELENA BARRERA			Asistio
1028953675	SEBASTIAN CAMILO GARCIA			No asistio
1022424944	JUAN JOSE JOHEL GAÑAN			Asistio
915811905122014	ANGEL DAVID YEGUES			Asistio
1141133148	THIAGO ABDIEL OLARTE			Asistio
1141348632	JHONATAN DAVID GONZALEZ			Asistio
1146137124	SERGIO TOMAS AVILA			Asistio
1141133865	JUAN SEBASTIAN MIRANDA			Asistio
1222211012	LUIS ALEJANDRO ALVARADO			Asistio
N38154358305	EDUSMARI LORENA VALENTINA PORTILLO			No asistio
1222212196	DILAN LORENZO VACA			Asistio
1141346456	DAVID SANTIAGO CAMACHO			Asistio
1027296592	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1141352398	RONALD SAMUEL CORREDOR			Asistio
1011238681	MARIANA NAVARRETE			Asistio
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ			Asistio
1028843976	JUAN DAVID SOTO			Asistio
1023961442	JUAN ESTEBAN SANCHEZ			Asistio
1141350442	ANGEL MATIAS BEJARANO			Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la fuerza corporal mediante ejercicios que impliquen empujar, halar y sostener el propio peso durante actividades dinámicas y juegos.

COGNITIVA :

Reconocer la importancia del esfuerzo físico y del control del cuerpo para fortalecer los músculos y mejorar el rendimiento en la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :

Promover la cooperación, el respeto y la expresión de emociones durante los retos físicos y el trabajo con compañeros.

LUDICA :

Participar en juegos que involucren desafíos corporales, esfuerzo físico y disfrute del movimiento.

TEMA :

Fuerza con el propio peso corporal

SUBTEMAS :

Ejercicios de empuje, tracción y sostén del cuerpo mediante el juego.

IMPLEMENTACION :

SILBATO, CONOS, LAZOS, CUERDAS O MARCAS EN EL CESPED.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
La sesión inicia con un calentamiento breve mediante desplazamientos suaves por el espacio que incluyen movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera y hombros, acompañados de trote ligero, elevación de rodillas y talones a glúteos para activar progresivamente el cuerpo. Posteriormente se realiza el juego “la cadenita”, en el cual los estudiantes se desplazan libremente por el espacio y uno de ellos inicia intentando tocar a los demás; cuando logra tocar a un compañero ambos continúan desplazándose tomados de la mano intentando alcanzar a otros estudiantes, formando progresivamente una cadena que crece cada vez que un nuevo compañero es tocado hasta que finalmente todos quedan unidos en una gran cadena, favoreciendo la reacción, la coordinación y la interacción dentro del grupo.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
actividades orientadas al fortalecimiento corporal mediante ejercicios que implican empujar, halar y sostener el propio peso, realizando desplazamientos en cuadrupedia hacia diferentes direcciones del espacio, apoyos de manos y pies manteniendo el cuerpo elevado durante algunos segundos, juegos de empuje suave por parejas intentando desplazar al compañero fuera de una zona marcada, tracción con lazos o cuerdas en pequeños equipos intentando mover un objeto o superar una línea, desplazamientos en posición de cangrejo o de oso avanzando entre conos, pequeños circuitos que incluyan saltos cortos, apoyos de manos en el suelo y cambios de posición corporal, actividades de arrastre del propio cuerpo utilizando brazos y piernas, ejercicios de equilibrio sosteniendo el peso en un solo pie o en apoyo de manos y pies, retos de mantener posiciones corporales durante algunos segundos, y juegos de oposición controlada donde se empuja o se resiste la fuerza del compañero dentro de un espacio delimitado, promoviendo diferentes formas de usar el cuerpo para generar fuerza y estabilidad durante el movimiento.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
El reto consiste en completar un pequeño circuito de fuerza donde se deben realizar diferentes acciones como empujar, halar o sostener el propio peso corporal durante breves momentos, manteniendo el control del cuerpo y logrando desplazarse de un punto a otro del espacio. El objetivo es completar el recorrido demostrando esfuerzo físico, estabilidad corporal y capacidad para sostener el propio peso durante las diferentes acciones.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión se realizan desplazamientos suaves reduciendo progresivamente la intensidad del movimiento, seguidos de estiramientos controlados de brazos, piernas, espalda y hombros para favorecer la recuperación muscular. Posteriormente se propone un breve espacio de reflexión donde los estudiantes reconocen cómo se sintieron durante los ejercicios de fuerza, identificando emociones como esfuerzo, satisfacción, cansancio o motivación, y expresando con una palabra o gesto corporal cómo vivieron el reto físico durante la actividad.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,10:15:00,12:15:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013149101	SAMUEL DAVID BOJACA			Asistio
1141132866	SAMUEL DAVID TORRES			Asistio
1012444255	MELANY ANDREA ARDILA			Asistio
1141721846	THIAGO MORENO			No asistio
1141351987	ANDRES VERA			Asistio
N37664934061	FABRIZIO ALESSANDRO HERRERA			Asistio
1025151696	MARIA ELENA BARRERA			Asistio
1028953675	SEBASTIAN CAMILO GARCIA			No asistio
1022424944	JUAN JOSE JOHEL GAÑAN			Asistio
915811905122014	ANGEL DAVID YEGUES			Asistio
1141133148	THIAGO ABDIEL OLARTE			Asistio
1141348632	JHONATAN DAVID GONZALEZ			Asistio
1146137124	SERGIO TOMAS AVILA			Asistio
1141133865	JUAN SEBASTIAN MIRANDA			Asistio
1222211012	LUIS ALEJANDRO ALVARADO			Asistio
N38154358305	EDUSMARI LORENA VALENTINA PORTILLO			Asistio
1222212196	DILAN LORENZO VACA			Asistio
1141346456	DAVID SANTIAGO CAMACHO			No asistio
1027296592	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1141352398	RONALD SAMUEL CORREDOR			Asistio
1011238681	MARIANA NAVARRETE			Asistio
1146136186	SARA SOPHIA SANCHEZ			Asistio
1028843976	JUAN DAVID SOTO			Asistio
1023961442	JUAN ESTEBAN SANCHEZ			Asistio
1141350442	ANGEL MATIAS BEJARANO			Asistio
1222209890	DANNA SOFIA PEREZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplico diferentes capacidades fisicas en retos grupales.			
COGNITIVA : Respondo con agilidad ante señales o estímulos del formador.			
PSICOSOCIAL : Identifico mis emociones durante el juego y aprendo a controlarlas.			
LUDICA : Juegos combinados de fuerza, velocidad y resistencia			
TEMA : Velocidad y cambios de ritmo			
SUBTEMAS : Balones Conos Plátanos Pelota de tenis			
IMPLEMENTACION : Balones Conos Plátanos Pelota de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se reciben los escolares en la IED y os desplazamos hacia el parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar y los objetivos a cumplir en la clase. Inician trote suave por 5 minutos en la linea final de la cancha realizando desplazamientos diagonales, luego se ubican todos en la linea final y realizan desplazamientos con ejercicios de coordinación repitiendo cada ejercicio dos veces. Luego se juega ponchados con una pelota ligera, se ubican cuatro estaciones y deben pasar por todas las estaciones sin dejarse ponchar Recuperación e hidratación por 3 minutos TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Carreras de relevos por equipos con obstáculos. Se dividen en equipos de acuerdo a la cantidad de escolares y se realizan carreras de relevos primero sin balón y luego con balón y con pelota de tenis, deben ir en velocidad hacer el ejercicio de coordinación y llegar a la linea final tocarla la linea con la mano y devolverse en velocidad a donde su compañero tocarle la mano y salir el siguiente compañero, todos deben realizar este ejercicio hasta que ultimo que es el equipo que mas rápido llegue. Recuperación e hidratación por 4 minutos Encuentran plátanos y por parejas con balos y pelota de tenis deben desplazarse conduciendo el balón o la pelota de acuerdo a las indicaciones dadas y a las superficies de contacto a utilizar Remate al arco por parejas Juego real con las reglas de futbol de salón TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Para el reto se realizara de forma individual toques con balón sin dejarlo caer. Gana el estudiante que mas toques realice en 4 oportunidades, se realiza entre mujeres y hombres TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuela a la calma Estiramiento por parejas con una duración de 15 segundos por ejercicio iniciando de pies a cabeza Retro alimentación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,10:15:00,12:15:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico la coordinación dinámica general a través de juegos y la relaciono con las capacidades físicas básicas			
COGNITIVA : Realizo pases y recepciones utilizando diferentes partes del cuerpo.			
PSICOSOCIAL : Me esfuerzo por culminar las tareas propuestas, disfrutando el proceso más que el resultado.			
LUDICA : Colaboro con mis compañeros durante los juegos, comprendiendo la importancia del trabajo en equipo.			
TEMA : Superficies de contacto con el balón			
SUBTEMAS : Exploración zonas de contacto específicas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).			
IMPLEMENTACION : BALONES CONOS PLATILLOS AROS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se reciben los estudiantes al colegio se hace alistamiento del material de trabajo y se organizan los estudiantes para el desplazamiento al parque, Se llama a lista y se dan las recomendaciones necesarias de la sesión de clase y del auto cuidado. Para el calentamiento se ubican por parejas y se desplazan hasta la mitad de la cancha por parejas en fila realizando ejercicios de coordinación Para finalizar el calentamiento por parejas se ubican de frente y al sonido del pito deben tratar de tocarle las rodillas a su compañero sin dejarse tocar las suyas. (luego la espalda). gana el estuante que menos veces se deje tocar y el perdedor paga penitencia Estiramiento por parejas con una duración de 8 segundos cada ejercicio Hidratación por 3 minutos TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se ubican los aros en una fila y se divide el grupo en dos equipos, se va a jugar piedra papel o tijera pero deben pasar saltando con un pie por los aros saliendo un equipo de un punto y el otro equipo del otro punto, al encontrarsen juegan piedra papel o tijera y el que gana continua en los aros el perdedor sale del juego para que su otro compañero salga. Gana punto el equipo que llegue al punto de salida del otro equipo. Se dan 3 minutos para hidratación Luego con los platillos y conos se hacen cuadros con los conos platillos y en cada cuadro se ubican de a 8 estudiantes con dos balos, se hace recepción con planta de balón y pase con borde interno y se desplaza hacia donde realiza el pase, cada ve se debe hacer mas rápido y cada secuencia de ejercicio se realiza de 4 minutos con un descanso de 3 minutos donde se cambia de dirección Juego real con el reglamento de futbol de salón TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se hacen 4 arcos y se ponen 4 balones a una distancia determinada del arco , cada estudiante debe ir en velocidad y meter los balones dentro del arco pasando por todos en velocidad. Gana el estudiante que realice el ejercicio dos veces seguidas continuas metiendo los goles TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento por parejas Retro alimentación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

GRUPO 4



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-04	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro y analizo las combinaciones físicas de fuerza y velocidad			
COGNITIVA : Identifico diferentes superficies de contacto en el pie por medio de actividades lúdicas			
PSICOSOCIAL : Exploro el deporte como forma integral de aprender, socializar y divertirme con los demás compañeros del centro de interés			
LUDICA : Identifico al juego como una forma lúdica de aprender, de socializar y divertirme con mis compañeros			
TEMA : Combina las diferentes condiciones físicas y técnicas por medio de expresiones motrices individuales			
SUBTEMAS : Adaptación anatómica Fuerza Resistencia Exploración superficies de contacto corporales (pie, muslo, bajo vientre, pecho y cabeza)			
IMPLEMENTACION : Balones, platillos y conos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Desplazamiento con los escolares al parque Llamado a lista. Explicación del trabajo a realizar del objetivo de la clase. Trote suave por 5 minutos dando vueltas a la cancha Balón mano. Se juega partido de balón mano donde el gol lo debe hacer con la cabeza, no puede correr con el balón mas de dos pasos y si cae el balón al piso cambia la posesión del balón al equipo contrario. Recuperación e hidratación por 4 minutos TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza un trabajo por parejas con balón (manos y pies). Se realiza con as diferentes superficies de contacto de acuerdo a la indicación dada. Se realiza una pausa para la hidratación y buena recuperación por tres minutos. Se realiza circuito con conos, platillos, y aros de habilidades motrices básicas con balón y sin el. Partido de futbol de salón con las reglas del deporte donde el escolar vaya interiorizando e reglamento del deporte y las posiciones Hidratación TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se ubican 4 conos en el arco con espacio y el escolar debe hacer el circuito en zic za y rematar el balón a tumbar los conos, el recorrido lo debe hacer por 4 balones que debe patear. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Trote suave y vuelta a la calma caminando Estiramiento por parejas Evaluación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-04	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023406412	DYLAN SAMUEL AGUIRRE			Asistio
1013150318	ELIAN STEVEN DELGADO			Asistio
1141344108	THIAGO SMITH HERNANDEZ			Asistio
1141351441	GERONIMO SOTO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-06	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar mis habilidades técnicas y físicas mediante ejercicios de exploración corporal, coordinación, reconociendo la importancia del movimiento			
COGNITIVA : Toma de decisiones en las diferentes situaciones del juego, comprendiendo las reglas, estrategias y roles dentro del equipo, para actuar con autonomía y responsabilidad.			
PSICOSOCIAL : Valoro la participación de mis compañeros, reconociendo sus logros y esfuerzos.			
LUDICA : Participar en actividades y juegos predeportivos que me permiten disfrutar, crear y aprender del fútbol de salón			
TEMA : Coordinación viso-pédica y control del balón			
SUBTEMAS : Formas jugadas Pre-deportivos			
IMPLEMENTACION : Balones Conos Plátillos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Desplazamiento del colegio al parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar. Recomendaciones para el buen trabajo y el comportamiento y compromiso en las sesiones de clase de futbol de salón. Se ubican en dos filas para empezar la movilidad articular y el calentamiento para actividad física. Empiezan en trote suave y se van dando las respectivas indicaciones de los trabajos de coordinación y desplazamientos. Estiramiento en una circunferencia con duración de 10 segundos. Teniendo un estudiante en la mitad de la circunferencia quien va realizando los estiramientos y sus compañeros realizan lo mismo, el va contar en voz alta hasta 15 segundos donde cambiaran de ejercicio. Recuperación e hidratación por 3 minutos TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES En este trabajo se divide la cantidad de alumnos en dos equipos y se divide la cancha, la mitad de la cancha tendrán dos arcos como banquitas y la otra mitad encontraran un balón, al sonido de un pitazo deben jugar banquitas, cuando vuelva a sonar dos pitazos pasan a la otra mitad y deben jugar pase 10 (deben realizarse 10 pases con sus compañeros del mismo equipo de tal forma que no sea interceptado por el otro equipo), primero estos pases se harán con las manos y después varia y se realizaran con el pie. El equipo perdedor realizara trabajo compensatorio. Hidratación por 3 minutos En este trabajo se va a desarrollar la velocidad y potencia en los desplazamientos. Este trabajo se desarrolla por equipos pero el resultado es individual de tal manera que cada alumno mejorara sus condiciones físicas con trabajos en equipo. Desarrollando en ellos la competitividad y la motivación para mejorar sus condiciones. Se divide el grupo en tres equipos de acuerdo a la cantidad de alumnos que todos queden con los mismo integrantes. El primer trabajo se realizara sin balón y luego con balón, cada integrante del equipo se enumera. En posición de carrera suena el sonido del pito y sale en velocidad hasta la liena de la bomba, se devuelve y toca la linea de partida inicial, luego va hasta la mitad de la cancha toca la línea, se devuelve a la línea inicial la toca, realiza nuevamente el desplazamiento pero ahora hasta la línea de la bomba del otro arco, se devuelve toca la línea inicial y por ultimo llega hasta la otra línea final y se devuelve, el alumno que llegue de primeras obtendrá un punto para su equipo. Este trabajo lo realizan dos tres veces cada alumno con bastante intensidad y luego lo realiza las mismas veces y con el mismo recorrido pero ahora con balón (el balón siempre debe estar pegado al pie no lo pueden lanzar fuerte ya que es conducción en velocidad). Recuperación e hidratación por 4 minutos Partido real con reglamento de futbol de salón TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se dividen el grupo en dos equipos el reto es un fila se ubican uno detrás del otro y deben pasar por la mita de las piernas de sus compañeros y ubicarse adelante y así sucesivamente hasta llegar al cono dan la vuelta y vuelven haciendo lo mismo. Gana al equipo que haga el recorrido los mas pronto posible TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Vuelta a la calma Desplazamientos caminando en diferentes direcciones Estiramiento e hidratación Retro alimentación y regreso al colegio

TIEMPO

10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-06	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023406412	DYLAN SAMUEL AGUIRRE			Asistio
1013150318	ELIAN STEVEN DELGADO			Asistio
1141344108	THIAGO SMITH HERNANDEZ			Asistio
1141351441	GERONIMO SOTO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-11	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la flexibilidad corporal mediante estiramientos controlados y movimientos amplios durante actividades y juegos con balón.			
COGNITIVA : Reconocer la importancia de los estiramientos para preparar el cuerpo, prevenir lesiones y mejorar la amplitud de los movimientos durante el juego.			
PSICOSOCIAL : Favorecer la expresión emocional y la interacción respetuosa con los compañeros durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Participar activamente en juegos y retos que promuevan el disfrute del movimiento, la creatividad corporal y la exploración de diferentes formas de desplazamiento.			
TEMA : Flexibilidad corporal			
SUBTEMAS : Estiramientos controlados y amplitud de movimiento mediante el juego.			
IMPLEMENTACION : Balones de fútbol de salón, lazos, conos o marcas de piso.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la sesión con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón suavemente para activar el cuerpo, combinando movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera, hombros y brazos. Posteriormente se realizan desplazamientos dinámicos como elevación de rodillas, talones a glúteos, zancadas largas y movimientos amplios de brazos, promoviendo estiramientos controlados mientras se incrementa progresivamente el ritmo cardíaco. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organiza un circuito de estaciones donde los estudiantes realizan actividades que favorecen la flexibilidad corporal y la amplitud del movimiento. En una estación los estudiantes pasan por dentro de lazos ubicados en el suelo realizando movimientos amplios del cuerpo mientras controlan el balón; en otra estación conducen el balón tocando conos bajos mediante flexiones suaves del tronco y las piernas; y en una tercera estación realizan conducciones largas del balón utilizando zancadas amplias y cambios de dirección suaves. Los estudiantes rotan por cada estación promoviendo el control corporal, la coordinación y la ejecución de estiramientos dinámicos integrados al juego. Esta actividad podría tener variable en los materiales de señalización y en el orden del circuito. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en que los estudiantes, organizados en parejas, realicen un recorrido conduciendo el balón mientras ejecutan movimientos corporales amplios como zancadas largas, aperturas de piernas y giros controlados, procurando mantener el dominio del balón durante todo el trayecto. El objetivo es lograr mayor amplitud de movimiento sin perder el control del balón, reconociendo cómo la flexibilidad corporal favorece el desplazamiento y la ejecución técnica durante el juego. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Para finalizar la sesión se realizan estiramientos guiados de manera controlada enfocados en piernas, brazos, espalda y tronco, acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación muscular y el retorno progresivo a la calma. Posteriormente se genera un breve espacio de diálogo donde los estudiantes comparten cómo se sintieron durante la actividad, qué partes del cuerpo trabajaron más y qué emociones experimentaron durante la sesión, promoviendo la reflexión sobre la importancia del estiramiento y la expresión emocional dentro de la práctica deportiva. TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-11	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023406412	DYLAN SAMUEL AGUIRRE			Asistio
1013150318	ELIAN STEVEN DELGADO			Asistio
1141344108	THIAGO SMITH HERNANDEZ			Asistio
1141351441	GERONIMO SOTO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-13	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la velocidad de desplazamiento y la capacidad de realizar cambios de ritmo y dirección manteniendo el control del balón.			
COGNITIVA : Comprender cómo los cambios de ritmo y dirección permiten mejorar el desplazamiento, la reacción y la toma de decisiones durante el juego.			
PSICOSOCIAL : Reconocer y expresar emociones durante la práctica deportiva, fortaleciendo la confianza, la comunicación y el respeto entre compañeros.			
LUDICA : Participar en juegos dinámicos que involucren velocidad, reacción y desafíos motrices, favoreciendo el disfrute y la motivación por la actividad deportiva.			
TEMA : Velocidad y cambios de ritmo			
SUBTEMAS : Desplazamientos rápidos con balón y expresión de emociones durante el juego.			
IMPLEMENTACION : Balones de fútbol de salón, conos, silbato.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES La sesión inicia con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón a diferentes velocidades, alternando momentos de desplazamiento lento, medio y rápido para activar progresivamente el cuerpo. Durante el recorrido se incorporan movimientos articulares de tobillos, rodillas, cadera y hombros, así como ejercicios dinámicos como elevación de rodillas, talones a glúteos, saltos suaves y pequeños cambios de dirección. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organizan juegos de velocidad y reacción donde los estudiantes realizan desplazamientos rápidos con control del balón entre conos ubicados en diferentes direcciones, alternando momentos de conducción rápida con cambios de dirección y frenadas controladas. Posteriormente se realiza un juego de persecución en parejas donde un estudiante conduce el balón intentando cambiar de ritmo y dirección para evitar que su compañero lo alcance, promoviendo la toma de decisiones, la reacción y el control del balón en movimiento. El docente organiza a los estudiantes en un círculo con balón y les propone identificar una emoción que hayan sentido durante la sesión (alegría, esfuerzo, frustración, sorpresa o entusiasmo). De manera voluntaria, cada estudiante pasa al centro con el balón y representa esa emoción a través de un movimiento o acción, como conducir el balón rápidamente, detenerse y respirar profundo, o realizar un cambio de ritmo. Los compañeros observan e intentan reconocer la emoción representada, y al final se generará un breve diálogo donde se reflexionará sobre cómo las emociones aparecen durante el juego y cómo influyen en la forma de actuar, reaccionar y relacionarse con los demás dentro de la actividad deportiva. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en que los estudiantes realicen un recorrido con balón entre diferentes conos aplicando al menos tres cambios de ritmo (lento, medio y rápido) y dos cambios de dirección sin perder el control del balón. El desafío es completar el recorrido en el menor tiempo posible manteniendo la precisión en la conducción, demostrando control corporal, rapidez de reacción y capacidad para ajustar la velocidad según el espacio y el movimiento. TIEMPO 20 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión se realizan estiramientos guiados enfocados en piernas, cadera, espalda y brazos, acompañados de respiraciones profundas para favorecer la relajación del cuerpo después de los ejercicios de velocidad. Posteriormente se realiza un breve espacio de conversación donde los estudiantes comparten cómo se sintieron durante los juegos, qué emociones experimentaron al enfrentar el reto y qué estrategias utilizaron para cambiar el ritmo y la dirección durante el desplazamiento con el balón, promoviendo la reflexión sobre el aprendizaje y la expresión emocional dentro del deporte.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-13	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023406412	DYLAN SAMUEL AGUIRRE			Asistio
1013150318	ELIAN STEVEN DELGADO			Asistio
1141344108	THIAGO SMITH HERNANDEZ			Asistio
1141351441	GERONIMO SOTO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-18	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la velocidad de reacción mediante desplazamientos rápidos y respuestas corporales ante diferentes estímulos durante el juego con balón.			
COGNITIVA : Fortalecer la atención y la capacidad de anticipación para responder oportunamente a señales o cambios durante las actividades.			
PSICOSOCIAL : Reconocer y expresar emociones que surgen al reaccionar ante retos, errores o logros durante las actividades deportivas.			
LUDICA : Participar en juegos dinámicos que involucren reacción, atención y disfrute del movimiento.			
TEMA : Velocidad de reacción			
SUBTEMAS : Respuesta motriz rápida ante estímulos y reconocimiento de emociones durante el juego.			
IMPLEMENTACION : balones, silbato, conos, platillos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se inicia la sesión con desplazamientos libres por el espacio conduciendo el balón mientras se alternan ritmos de movimiento como caminar, trotar suave y acelerar progresivamente, incorporando movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera y hombros. Durante el calentamiento se realizará juegos de reacción como el “semáforo del movimiento”, donde a diferentes señales se acelera, se reduce la velocidad o se detiene el balón manteniendo el equilibrio corporal, conducción libre con cambios de dirección al escuchar una palmada o señal sonora, desplazamientos hacia diferentes conos cuando se menciona un color o número, o pequeños retos de reacción donde se cambia rápidamente de dirección o ritmo de conducción del balón. TIEMPO 30 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se desarrollan juegos que favorecen la reacción y la atención durante el movimiento, realizando actividades como circuitos de conducción entre conos donde se ejecutan cambios de dirección al aparecer una señal visual o sonora, juegos de persecución en parejas donde un estudiante conduce el balón y cambia de dirección o ritmo mientras el compañero intenta alcanzarlo reaccionando rápidamente, carreras cortas de reacción iniciando desde posición estática para conducir el balón hasta un punto determinado, o actividades de atención donde durante la conducción libre se responde a señales que indican acelerar, frenar o girar con el balón, se realizarán variables en las dinámicas que permitan integrar velocidad, control del balón, trabajo en equipo y toma rápida de decisiones dentro de situaciones de juego. TIEMPO 50 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en realizar un recorrido con balón entre diferentes marcas respondiendo a estímulos que aparecen durante el trayecto, como cambios de dirección, aceleraciones o detenciones repentinas. El objetivo es reaccionar de manera rápida y oportuna ante cada señal sin perder el control del balón, demostrando atención, agilidad y capacidad de ajuste del movimiento durante el desplazamiento. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Para finalizar la sesión se realizan desplazamientos suaves conduciendo el balón mientras se reduce progresivamente la intensidad del movimiento, seguidos de estiramientos controlados de piernas, brazos, espalda y cadera acompañados de respiración profunda para favorecer la relajación muscular. realimentación de la sesión TIEMPO 20 minutos			

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-18	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023406412	DYLAN SAMUEL AGUIRRE			Asistio
1013150318	ELIAN STEVEN DELGADO			Asistio
1141344108	THIAGO SMITH HERNANDEZ			Asistio
1141351441	GERONIMO SOTO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-20	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la fuerza corporal mediante ejercicios que impliquen empujar, halar y sostener el propio peso durante actividades dinámicas y juegos.

COGNITIVA :

Reconocer la importancia del esfuerzo físico y del control del cuerpo para fortalecer los músculos y mejorar el rendimiento en la actividad deportiva.

PSICOSOCIAL :

Promover la cooperación, el respeto y la expresión de emociones durante los retos físicos y el trabajo con compañeros.

LUDICA :

Participar en juegos que involucren desafíos corporales, esfuerzo físico y disfrute del movimiento.

TEMA :

Fuerza con el propio peso corporal

SUBTEMAS :

Ejercicios de empuje, tracción y sostén del cuerpo mediante el juego.

IMPLEMENTACION :

SILBATO, CONOS, LAZOS, CUERDAS O MARCAS EN EL CESPED.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
La sesión inicia con un calentamiento breve mediante desplazamientos suaves por el espacio que incluyen movilidad articular de tobillos, rodillas, cadera y hombros, acompañados de trote ligero, elevación de rodillas y talones a glúteos para activar progresivamente el cuerpo. Posteriormente se realiza el juego “la cadenita”, en el cual los estudiantes se desplazan libremente por el espacio y uno de ellos inicia intentando tocar a los demás; cuando logra tocar a un compañero ambos continúan desplazándose tomados de la mano intentando alcanzar a otros estudiantes, formando progresivamente una cadena que crece cada vez que un nuevo compañero es tocado hasta que finalmente todos quedan unidos en una gran cadena, favoreciendo la reacción, la coordinación y la interacción dentro del grupo.

TIEMPO
30 MINUTOS

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
actividades orientadas al fortalecimiento corporal mediante ejercicios que implican empujar, halar y sostener el propio peso, realizando desplazamientos en cuadrupedia hacia diferentes direcciones del espacio, apoyos de manos y pies manteniendo el cuerpo elevado durante algunos segundos, juegos de empuje suave por parejas intentando desplazar al compañero fuera de una zona marcada, tracción con lazos o cuerdas en pequeños equipos intentando mover un objeto o superar una línea, desplazamientos en posición de cangrejo o de oso avanzando entre conos, pequeños circuitos que incluyan saltos cortos, apoyos de manos en el suelo y cambios de posición corporal, actividades de arrastre del propio cuerpo utilizando brazos y piernas, ejercicios de equilibrio sosteniendo el peso en un solo pie o en apoyo de manos y pies, retos de mantener posiciones corporales durante algunos segundos, y juegos de oposición controlada donde se empuja o se resiste la fuerza del compañero dentro de un espacio delimitado, promoviendo diferentes formas de usar el cuerpo para generar fuerza y estabilidad durante el movimiento.

TIEMPO
50 MINUTOS

RETO :

ACTIVIDADES
El reto consiste en completar un pequeño circuito de fuerza donde se deben realizar diferentes acciones como empujar, halar o sostener el propio peso corporal durante breves momentos, manteniendo el control del cuerpo y logrando desplazarse de un punto a otro del espacio. El objetivo es completar el recorrido demostrando esfuerzo físico, estabilidad corporal y capacidad para sostener el propio peso durante las diferentes acciones.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión se realizan desplazamientos suaves reduciendo progresivamente la intensidad del movimiento, seguidos de estiramientos controlados de brazos, piernas, espalda y hombros para favorecer la recuperación muscular. Posteriormente se propone un breve espacio de reflexión donde los estudiantes reconocen cómo se sintieron durante los ejercicios de fuerza, identificando emociones como esfuerzo, satisfacción, cansancio o motivación, y expresando con una palabra o gesto corporal cómo vivieron el reto físico durante la actividad.

TIEMPO

20 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. ALFONSO LOPEZ MICHELSEN			Nombre Instructor: NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ	
2. Fecha:	2026-03-20	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023406412	DYLAN SAMUEL AGUIRRE			Asistio
1013150318	ELIAN STEVEN DELGADO			Asistio
1141344108	THIAGO SMITH HERNANDEZ			Asistio
1141351441	GERONIMO SOTO			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-25	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Aplico diferentes capacidades fisicas en retos grupales.			
COGNITIVA : Respondo con agilidad ante señales o estímulos del formador.			
PSICOSOCIAL : Identifico mis emociones durante el juego y aprendo a controlarlas.			
LUDICA : Expreso entusiasmo y disposición para participar en las actividades del fútbol de salón.			
TEMA : Juegos combinados de fuerza, velocidad y resistencia			
SUBTEMAS : Velocidad y cambios de ritmo			
IMPLEMENTACION : Balones Conos Plátanos Pelota de tenis			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se reciben los escolares en la IED y os desplazamos hacia el parque. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar y los objetivos a cumplir en la clase. Inician trote suave por 5 minutos en la línea final de la cancha realizando desplazamientos diagonales, luego se ubican todos en la línea final y realizan desplazamientos con ejercicios de coordinación repitiendo cada ejercicio dos veces. Luego se juega ponchados con una pelota ligera, se ubican cuatro estaciones y deben pasar por todas las estaciones sin dejarse ponchar Recuperación e hidratación por 3 minutos TIEMPO 40 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Carreras de relevos por equipos con obstáculos. Se dividen en equipos de acuerdo a la cantidad de escolares y se realizan carreras de relevos primero sin balón y luego con balón y con pelota de tenis, deben ir en velocidad hacer el ejercicio de coordinación y llegar a la línea final tocarla la línea con la mano y devolverse en velocidad a donde su compañero tocarle la mano y salir el siguiente compañero, todos deben realizar este ejercicio hasta que último que es el equipo que más rápido llegue. Recuperación e hidratación por 4 minutos Encuentran plátanos y por parejas con balones y pelota de tenis deben desplazarse conduciendo el balón o la pelota de acuerdo a las indicaciones dadas y a las superficies de contacto a utilizar Remate al arco por parejas Juego real con las reglas de fútbol de salón TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Para el reto se realizara de forma individual toques con balón sin dejarlo caer. Gana el estudiante que más toques realice en 4 oportunidades, se realiza entre mujeres y hombres TIEMPO 10 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuela a la calma Estiramiento por parejas con una duración de 15 segundos por ejercicio iniciando de pies a cabeza Retro alimentación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ALFONSO LOPEZ MICHELSEN (IED) (ALFONSO LOPEZ MICHELSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALIA CECILIA RIVEROS MARTINEZ
3. FECHA:	2026-03-27	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Identifico la coordinación dinámica general a través de juegos y la relaciono con las capacidades físicas básicas			
COGNITIVA : Realizo pases y recepciones utilizando diferentes partes del cuerpo.			
PSICOSOCIAL : Me esfuerzo por culminar las tareas propuestas, disfrutando el proceso más que el resultado.			
LUDICA : Colaboro con mis compañeros durante los juegos, comprendiendo la importancia del trabajo en equipo.			
TEMA : Superficies de contacto con el balón			
SUBTEMAS : Exploración zonas de contacto específicas del pie (planta, empeine, borde interno y externo, punta y taco).			
IMPLEMENTACION : BALONES CONOS PLATILLOS AROS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Se reciben los estudiantes al colegio se hace alistamiento del material de trabajo y se organizan los estudiantes para el desplazamiento al parque, Se llama a lista y se dan las recomendaciones necesarias de la sesión de clase y del auto cuidado. Para el calentamiento se ubican por parejas y se desplazan hasta la mitad de la cancha por parejas en fila realizando ejercicios de coordinación Para finalizar el calentamiento por parejas se ubican de frente y al sonido del pito deben tratar de tocarle las rodillas a su compañero sin dejarse tocar las suyas. (luego la espalda). gana el estuante que menos veces se deje tocar y el perdedor paga penitencia Estiramiento por parejas con una duración de 8 segundos cada ejercicio Hidratación por 3 minutos TIEMPO 35 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se ubican los aros en una fila y se divide el grupo en dos equipos, se va a jugar piedra papel o tijera pero deben pasar saltando con un pie por los aros saliendo un equipo de un punto y el otro equipo del otro punto, al encontrarsen juegan piedra papel o tijera y el que gana continua en los aros el perdedor sale del juego para que su otro compañero salga. Gana punto el equipo que llegue al punto de salida del otro equipo. Se dan 3 minutos para hidratación Luego con los platillos y conos se hacen cuadros con los conos platillos y en cada cuadro se ubican de a 8 estudiantes con dos balos, se hace recepción con planta de balón y pase con borde interno y se desplaza hacia donde realiza el pase, cada ve se debe hacer mas rápido y cada secuencia de ejercicio se realiza de 4 minutos con un descanso de 3 minutos donde se cambia de dirección Juego real con el reglamento de futbol de salón TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se hacen 4 arcos y se ponen 4 balones a una distancia determinada del arco , cada estudiante debe ir en velocidad y meter los balones dentro del arco pasando por todos en velocidad. Gana el estudiante que realice el ejercicio dos veces seguidas continuas metiendo los goles TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma y estiramiento por parejas Retro alimentación del trabajo realizado Regreso al colegio TIEMPO 10 minutos			



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

EVIDENCIA

ACTIVIDAD 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

GRUPO 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

REGISTRO DE ANTECEDENTES MEDICOS Y DOCUMENTACIÓN



IDRD



Nº	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
				EPS	T.I / R.C			
1	FÚTBOL DE SALÓN	SEBASTIAN DAVID TEJADA BRICEÑO	7655929	COOSALUD	VENEZOLANO	SI	NO	
2	FÚTBOL DE SALÓN	FABIAN LEANDRO BARRAZA ZABALETA	1233513753	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
3	FÚTBOL DE SALÓN	ESTEBAN GARCIA LOAIZA	1018511268	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
4	FÚTBOL DE SALÓN	SAMUEL FELIPE RIOS CUELLAR	1141359161	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
5	FÚTBOL DE SALÓN	JOSEPH MATIAS PARRAGA CARDENAS	1030687971	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
6	FÚTBOL DE SALÓN	SAMUEL ALEJANDRO SANCHEZ AGUILERA	1141358570	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
7	FÚTBOL DE SALÓN	MAIKER SANTIAGO ARENILLA VANEGAS	104908968	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
8	FÚTBOL DE SALÓN	SAMUEL SEBASTIAN DIAZ ARIAS	1222216124	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
9	FÚTBOL DE SALÓN	IAN SANTIAGO LONDOÑO JIMENEZ	1189716854	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
10	FÚTBOL DE SALÓN	MILTON ANDRES ANAYA BUELVAS	1141136467	FAMISANAR	T.I		NO	
11	FÚTBOL DE SALÓN	ANDRES SEBASTIAN ANAYA BUELVAS	1014293999	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
12	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN ESTEBAN RODRIGUEZ VELASQUEZ	1074824749	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
13	FÚTBOL DE SALÓN	IAN STEVEN PACHÓN ROMERO	1141360448	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
14	FÚTBOL DE SALÓN	NICOLAS ALVAREZ MONTAÑO	1141357978	CAPITAL SALUD	T.I	SI	NO	

15	FÚTBOL DE SALÓN	CRISTOPHER QUIÑONES SOGAMOSO	1030702665	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
16	FÚTBOL DE SALÓN	ERICK ALEJANDRO NIÑO RAMIREZ	1141355545	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
17	FÚTBOL DE SALÓN	DAVID SANTIAGO AVILA CARVAJAL	1027300381	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
18	FÚTBOL DE SALÓN	DUVAN ARLEY BELTRAN BARRERA	1033120107	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
19	FÚTBOL DE SALÓN	DIDIER SANTIAGO DURANGO ROJAS	1010968877	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
20	FÚTBOL DE SALÓN	IAN YOSUA GAÑAN RODRIGUEZ	1233507220	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
21	FÚTBOL DE SALÓN	TOMAS ALEJANDRO MARÍN MATEUS	1141361187	SANITAS	T.I	SI	NO	
22	FÚTBOL DE SALÓN	SANTIAGO PIEDRAHITA MARTINEZ	1014306654	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
23	FÚTBOL DE SALÓN	LIAM SANTIAGO JIMENEZ IBAGUE	1023411913	FAMISANAR	T.I	SI	NO	



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

REGISTRO DE ANTECEDENTES MEDICOS Y DOCUMENTACIÓN



IDRD



				COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
Nº	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	EPS	T.I / R.C			
1	FÚTBOL DE SALÓN	GERARD SAMUEL CONTRERAS SANCHEZ	1031849248	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
2	FÚTBOL DE SALÓN	DAVID SANTIAGO LOPEZ SARMIENTO	1048329724	SANITAS	R.C	SI	NO	
3	FÚTBOL DE SALÓN	DHAMIAN ANDRES MALDONADO ANILLO	1083044708	SANIDAD MILITAR	T.I	SI	NO	
4	FÚTBOL DE SALÓN	KARIM JOEL HERRERA CALDAS	1146140651	NUEVA EPS	T.I	SI	NO	
5	FÚTBOL DE SALÓN	Yael Matias Unigarro Rojas	1011250246	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

GRUPO 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

REGISTRO DE ANTECEDENTES MEDICOS Y DOCUMENTACIÓN



IDRD



Nº	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
				EPS	T.I / R.C			
1	FÚTBOL DE SALÓN	CHRISTOPHER ALEXANDER DUARTE MEDINA	1012463372	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
2	FÚTBOL DE SALÓN	DYLAN SANTIAGO SANABRIA VERA	1013691699	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
3	FÚTBOL DE SALÓN	JHOAN SAMUEL GALEANO RAMON	1141354529	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
4	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN DIEGO VELASCO ESTRADA	1022445887	SURAMERICANA	T.I	SI	NO	
5	FÚTBOL DE SALÓN	LIAM YAMPIERR MONTILLA GALEANO	1023413188	ALIAN SALUD	R.C	SI	NO	
6	FÚTBOL DE SALÓN	SAMUEL MARTINEZ GONZALEZ	1146142196	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
7	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN DAVID CERÓN POVEDA	1222218209	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
8	FÚTBOL DE SALÓN	JOSEPH STEVEN UPARELA ROA	1024602445	SANITAS	T.I	SI	NO	
9	FÚTBOL DE SALÓN	JOHAN STIBEN VASCO GALINDO	1010847076	NO TIENE	T.I	SI	NO	
10	FÚTBOL DE SALÓN	ERCK MATIAS BELTRAN REYES	1028899382	PROMOTORA DE SALUD	T.I		SI	NO HAN ENTREGADO EL DIAGNOSTICO
11	FÚTBOL DE SALÓN	JHEIDER SAMUEL CABRERA MOSQUERA	1030702905	CAPITAL SALUD	T.I	SI	NO	
12	FÚTBOL DE SALÓN	ANDRES MATIAS CASTRO VARGAS	1070023334	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
13	FÚTBOL DE SALÓN	DAVID SANTIAGO DIAMATE ARIZA	1206223378	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
14	FÚTBOL DE SALÓN	NICOLAS DANIEL ARIZA VANEGAS	1233511286	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	

15	FÚTBOL DE SALÓN	ARONN SALAZAR LARREA	1031183636	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
16	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN JOSE ARCINIEGAS POLO	1028898046	NUEVA EPS	T.I	SI	NO	
17	FÚTBOL DE SALÓN	EATIN HOUTER VARGAS ROJAS	1025079241	NINGUNA	T.I	SI	NO	
18								
19								
20								
21								
22								
23								



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

GRUPO 3



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

REGISTRO DE ANTECEDENTES MEDICOS Y DOCUMENTACIÓN



IDRD



Nº	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
				EPS	T.I / R.C			
1	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN SEBASTIAN MIRANDA CONTRERAS	1141133865	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
2	FÚTBOL DE SALÓN	DAMIAN SNEIDER GALINDO ROJAS	1011237453	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
3	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN DAVID SOTO MENESES	1028843976	NUEVA EPS	T.I	SI	NO	
4	FÚTBOL DE SALÓN	ANGEL MATIAS BEJARANO AGUILERA	1141350442	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
5	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN ESTEBAN SANCHEZ RUIZ	1023961442	COMPENSAR	T.I		NO	
6	FÚTBOL DE SALÓN	RONALD SAMUEL CORREDOR SALAZAR	1141352398	SANITAS	T.I	SI	NO	
7	FÚTBOL DE SALÓN	SARA SOPHIA SANCHEZ PAMPLONA	1146136186	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
8	FÚTBOL DE SALÓN	JESSICA DANIELA MARIN TAPIAS	1141350768	NUEVA EPS	T.I	SI	NO	
9	FÚTBOL DE SALÓN	SAMUEL DAVID BOJACA CARRILLO	1013149101	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
10	FÚTBOL DE SALÓN	SAMUEL DAVID TORRES PRIETO	1141132866	PROMOTORA DE SALUD	T.I		SI	
11	FÚTBOL DE SALÓN	MELANY ANDREA ARDILA OSMA	1012444255	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
12	FÚTBOL DE SALÓN	THIAGO MORENO GALINDO	1141721846	PROMOTORA DE SALUD	T.I		NO	
13	FÚTBOL DE SALÓN	YOSTIN ANDRES VERA	1141351987	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
14	FÚTBOL DE SALÓN	DAVID MATIAS MONCADA ROMERO	1027295549	NUEVA EPS	T.I	SI	NO	

15	FÚTBOL DE SALÓN	FABRIZIO HERRERA LEON	4825511	CAPITAL SALUD	T.I	SI	NO	
16	FÚTBOL DE SALÓN	MARIA ELENA BARRERA RICAURTE	1025151696	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
17	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN JOSE JHOEL GAÑAN RODRIGUEZ	1022424944	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
18	FÚTBOL DE SALÓN	ANGEL DAVID YEGUES MACIAS	6682560	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
19	FÚTBOL DE SALÓN	THIAGO ABDIEL OLARTE COLO	1141133148	SANITAS	T.I	SI	NO	
20	FÚTBOL DE SALÓN	MATEO SUAREZ AREVALO	1220219986	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
21	FÚTBOL DE SALÓN	JHONATAN DAVID GONZALEZ FORERO	1141348632	SANITAS	T.I	SI	NO	
22	FÚTBOL DE SALÓN	LUIS ALEJANDRO ALVARADO MEJIA	1222211012	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
23	FÚTBOL DE SALÓN	KEVIN DANIEL RODRIGUEZ DAVILA	1010762822	FAMISANAR	T.I	SI	NO	



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

REGISTRO DE ANTECEDENTES MEDICOS Y DOCUMENTACIÓN



IDRD



Nº	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
				EPS	T.I / R.C			
1	FÚTBOL DE SALÓN	EDUSMARI LORENA VALENTINA PORTILLO COLMENARES	6272930	NUEVA EPS	T.I	SI	NO	
2	FÚTBOL DE SALÓN	DILAN LORENZO VACA HURTADO	1222212196	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
3	FÚTBOL DE SALÓN	DAVID SANTIAGO CAMACHO ORJURLA	1141346456	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
4	FÚTBOL DE SALÓN	SERGIO THOMAS AVILA LOPERA	1146137124	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
5	FÚTBOL DE SALÓN	DANNA VALENTINA RODRIGUEZ MURCIA	1027296592	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
6	FÚTBOL DE SALÓN	MARIANA NAVARRETE SANTOS	1011238681	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								



IDRD



OBLIGACIÓN # 2

GRUPO 4



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

REGISTRO DE ANTECEDENTES MEDICOS Y DOCUMENTACIÓN



IDRD



Nº	CENTRO DE INTERES	NOMBRES Y APELLIDOS	D.I	COPIA DE DOCUMENTOS		CONSENTIMIENTO INFORMADO IDRD	PADECE DE ALGUNA ENFERMEDAD O PATOLOGIA	CERTIFICADO MEDICO EN CASO DE PRESENTAR ALGUNA ENFERMEDAD
				EPS	T.I / R.C			
1	FÚTBOL DE SALÓN	DYLAN SAMUEL AGUIRRE CARRILLO	1023406412	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
2	FÚTBOL DE SALÓN	ERICK SEBASTIAN ARANGUREN QUIROZ	1141353726	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
3	FÚTBOL DE SALÓN	JOEL SANTIAGO AREVALO MONTERO	1025076633	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
4	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN JOSE CASTRO VANEGAS	1034789340	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
5	FÚTBOL DE SALÓN	ANDRES FELIPE CEPEDA GALINDO	1016740153	CAPITAL SALUD	T.I	SI	NO	
6	FÚTBOL DE SALÓN	DIEGO ALEJANDRO CORONADO CARDENAS	1030679824	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	
7	FÚTBOL DE SALÓN	MATHIAS ALBERTO CHICA MENDOZA	1010846087	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
8	FÚTBOL DE SALÓN	ELIAN STEVEN DELGADO RAMIREZ	1013150318	SANITAS	T.I	SI	NO	
9	FÚTBOL DE SALÓN	JOSTYN DE JESUS ABELLO SAUCEDO	1084461096	MUTUALSER	T.I	SI	NO	
10	FÚTBOL DE SALÓN	MIGUEL ANGEL FONSECA COCA	1013148315	SANITAS	T.I	SI	SI	
11	FÚTBOL DE SALÓN	GABRIEL EDUARDO GARZÓN LAVERDE	1017062569	SANITAS	T.I	SI	NO	
12	FÚTBOL DE SALÓN	THIAGO SMITH HERNANDEZ HUESO	1141344108	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
13	FÚTBOL DE SALÓN	EDUARD SLEYDER LARA JIMENEZ	1028876699	FAMISANAR	T.I		NO	
14	FÚTBOL DE SALÓN	JHOAN DAVID LUNA LUNA	1141354283	PROMOTORA DE SALUD	T.I	SI	NO	

15	FÚTBOL DE SALÓN	AILAN SHAILOK OTAVO SOLER	1025076709	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
16	FÚTBOL DE SALÓN	ANTHONY PAEZ TORRES	1023408084	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
17	FÚTBOL DE SALÓN	JERONIMO RODRIGUEZ AGUDELO	1146135895	COMPENSAR	T.I	SI	NO	
18	FÚTBOL DE SALÓN	MICHAEL DAVID RODRIGUEZ VARGAS	1222210775	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
19	FÚTBOL DE SALÓN	GERONIMO SOTO AGRESOTT	1141351441	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
20	FÚTBOL DE SALÓN	DOMINIK LEONARDO TORRES GUERRERO	1141348436	SALUD TOTAL	T.I	SI	NO	
21	FÚTBOL DE SALÓN	KYLIAM ABEL VEGA BUITRAGO	1146135295	FAMISANAR	T.I	SI	NO	
22	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN CAMILO ZAMORA VERDUGO	1146135295	COMPENSAR	T.I		NO	
23	FÚTBOL DE SALÓN	JUAN DAVID DIAZ VASQUEZ	8138289	CAPITAL SALUD	T.I		NO	