ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C.

IDRD

BOGOTÁ

OBLIGACION 1

EVIDENCIA 1

JORNADA ESCOLAR COMPLEMENTARIA IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionamiento y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.. EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Examino procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Control balón pecho emprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego,platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el niño y su desarrollo motriz La examinadora Coexisten diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias).

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, patear PORTERIA

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-13	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

TEMA :
test físicos

SUBTEMAS :
test físicos

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

FASES

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

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDA6.2. Protocolo de Ejecución: 6.2.1. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta. 6.3. Criterios de Validez: Mantener la técnica correcta durante toda la ejecución de cada test. No realizar pausas prolongadas que alteren la continuidad de la prueba. El formador debe validar cada repetición o la postura de la planchaDES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes. 9.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El lanzamiento se realiza desde la silla de ruedas, enfatizando la potencia del tronco y los brazos. Se mide la distancia desde la parte frontal de la silla hasta el punto de caída del balón. Discapacidad Motriz (Tren Inferior): Si el participante no puede realizar la flexión de rodillas y caderas, el lanzamiento se enfoca en la potencia del tren superior y el core desde una posición de pie estable. Discapacidad Visual: El formador puede asistir verbalmente al participante para asegurar la dirección del lanzamiento y la técnica. Se debe garantizar un espacio seguro para el lanzamiento. 9.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Balones Medicinales: En ausencia de balones medicinales reglamentarios, se pueden fabricar. Utilizar balones de baloncesto o fútbol viejos, desinflarlos parcialmente y rellenarlos con arena, aserrín o trapos hasta alcanzar el peso deseado (1kg, 2kg, 4kg). Luego, sellarlos con cinta adhesiva resistente. También se pueden usar bolsas de tela resistentes rellenas con el peso adecuado. Cinta Métrica: Una cinta métrica de construcción o costura es suficiente para medir la distancia. Es crucial que la línea de lanzamiento esté claramente marcada.

TIEMPO

80

RETO :

ACTIVIDADES

Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO

10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-27	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionamiento y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.. EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Examino procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Control balón pecho emprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego,platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el niño y su desarrollo motriz La examinadora Coexisten diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias).

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, patear PORTERIA

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.. EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Control balón pecho inicio que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol base

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución futbol

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego,platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el niño y su desarrollo motriz La investigadora Coexisten diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, patear PORTERIA 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

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

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

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

FASES

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

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

25

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-08	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-13	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

TEMA :
test físicos

SUBTEMAS :
test físicos

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

FASES

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

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDA6.2. Protocolo de Ejecución: 6.2.1. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta. 6.3. Criterios de Validez: Mantener la técnica correcta durante toda la ejecución de cada test. No realizar pausas prolongadas que alteren la continuidad de la prueba. El formador debe validar cada repetición o la postura de la planchaDES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes. 9.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El lanzamiento se realiza desde la silla de ruedas, enfatizando la potencia del tronco y los brazos. Se mide la distancia desde la parte frontal de la silla hasta el punto de caída del balón. Discapacidad Motriz (Tren Inferior): Si el participante no puede realizar la flexión de rodillas y caderas, el lanzamiento se enfoca en la potencia del tren superior y el core desde una posición de pie estable. Discapacidad Visual: El formador puede asistir verbalmente al participante para asegurar la dirección del lanzamiento y la técnica. Se debe garantizar un espacio seguro para el lanzamiento. 9.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Balones Medicinales: En ausencia de balones medicinales reglamentarios, se pueden fabricar. Utilizar balones de baloncesto o fútbol viejos, desinflarlos parcialmente y rellenarlos con arena, aserrín o trapos hasta alcanzar el peso deseado (1kg, 2kg, 4kg). Luego, sellarlos con cinta adhesiva resistente. También se pueden usar bolsas de tela resistentes rellenas con el peso adecuado. Cinta Métrica: Una cinta métrica de construcción o costura es suficiente para medir la distancia. Es crucial que la línea de lanzamiento esté claramente marcada.

TIEMPO

80

RETO :

ACTIVIDADES

Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO

10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031833511	ISABELL SOFIA YOPASA	Asistio
1222203087	VALERY ANTONELLA RUIZ	Asistio
1215713506	TIFFANY ISABELLA ORTIZ	Asistio
1055129299	BRIYID DAYANA LEON	Asistio
1022427967	SAMUEL DAVID GONZALEZ	Asistio
1023245030	CAMILO ANDRES SANCHEZ	Asistio
1028950476	BEIBY JUNIOR DORIA	Asistio
1141130713	IAN HENRY TORRES	Asistio
1018493399	ANGELA SAMARIZ CUELLAR	Asistio
1016961853	EINNY ISABELLA USECHE	Asistio
1141131251	SARITA SOFIA RIASCOS	Asistio
1016962179	ETHAN DANIEL ARDILA	Asistio
1141131322	MARTIN FELIPE VILLAMIZAR	Asistio
1097198145	CRISTOPHER ZAMYR GRANADOS	No asistio
1025073312	MELANIE AILIN SANTIESTEBAN	Asistio
1028723159	CAMILO ANDREY NOVOA	Asistio
1014252646	EMMILY SOFIA BAUTISTA	Asistio
1097127394	EMMANUEL GRIMALDOS	Asistio
5823280	YOSUE RICARDO PADULA	No asistio
1013138749	SAMUEL DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1028495897	MARIA ISABELLA GOMEZ	Asistio
1072467102	MIKE STEVEN CARDENAS	Asistio
1019910257	JUAN SEBASTIAN CORTES	Asistio
1028725050	SHARIK CAMILA GUEVARA	Asistio
1028951051	MIGUEL ALEJANDRO HERNANDEZ	No asistio
1019125593	SARA MICHELL LEON	Asistio
5397193	KENNY DANIEL MARTINEZ	Asistio
850540	CARLOS ALEJANDRO MEDINA	Asistio
1013142806	JAIDER JUNIOR MENDEZ	Asistio
1033114157	MAICOL STEVEN VELASQUEZ	No asistio
1093775227	MAIRA ALEJANDRA DIAZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

TEMA :
test físicos

SUBTEMAS :
test físicos

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

FASES

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

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDA6.2. Protocolo de Ejecución: 6.2.1. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta. 6.3. Criterios de Validez: Mantener la técnica correcta durante toda la ejecución de cada test. No realizar pausas prolongadas que alteren la continuidad de la prueba. El formador debe validar cada repetición o la postura de la planchaDES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes. 9.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El lanzamiento se realiza desde la silla de ruedas, enfatizando la potencia del tronco y los brazos. Se mide la distancia desde la parte frontal de la silla hasta el punto de caída del balón. Discapacidad Motriz (Tren Inferior): Si el participante no puede realizar la flexión de rodillas y caderas, el lanzamiento se enfoca en la potencia del tren superior y el core desde una posición de pie estable. Discapacidad Visual: El formador puede asistir verbalmente al participante para asegurar la dirección del lanzamiento y la técnica. Se debe garantizar un espacio seguro para el lanzamiento. 9.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Balones Medicinales: En ausencia de balones medicinales reglamentarios, se pueden fabricar. Utilizar balones de baloncesto o fútbol viejos, desinflarlos parcialmente y rellenarlos con arena, aserrín o trapos hasta alcanzar el peso deseado (1kg, 2kg, 4kg). Luego, sellarlos con cinta adhesiva resistente. También se pueden usar bolsas de tela resistentes rellenas con el peso adecuado. Cinta Métrica: Una cinta métrica de construcción o costura es suficiente para medir la distancia. Es crucial que la línea de lanzamiento esté claramente marcada.

TIEMPO

80

RETO :

ACTIVIDADES

Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs

TIEMPO

10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACI

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031833511	ISABELL SOFIA YOPASA	Asistio
1222203087	VALERY ANTONELLA RUIZ	Asistio
1215713506	TIFFANY ISABELLA ORTIZ	Asistio
1055129299	BRIYID DAYANA LEON	Asistio
1022427967	SAMUEL DAVID GONZALEZ	Asistio
1023245030	CAMILO ANDRES SANCHEZ	Asistio
1028950476	BEIBY JUNIOR DORIA	Asistio
1141130713	IAN HENRY TORRES	Asistio
1018493399	ANGELA SAMARIZ CUELLAR	Asistio
1016961853	EINNY ISABELLA USECHE	Asistio
1141131251	SARITA SOFIA RIASCOS	Asistio
1016962179	ETHAN DANIEL ARDILA	Asistio
1141131322	MARTIN FELIPE VILLAMIZAR	No asistio
1097198145	CRISTOPHER ZAMYR GRANADOS	No asistio
1025073312	MELANIE AILIN SANTIESTEBAN	Asistio
1028723159	CAMILO ANDREY NOVOA	Asistio
1014252646	EMMILY SOFIA BAUTISTA	Asistio
1097127394	EMMANUEL GRIMALDOS	Asistio
5823280	YOSUE RICARDO PADULA	No asistio
1013138749	SAMUEL DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1028495897	MARIA ISABELLA GOMEZ	Asistio
1072467102	MIKE STEVEN CARDENAS	Asistio
1019910257	JUAN SEBASTIAN CORTES	Asistio
1028725050	SHARIK CAMILA GUEVARA	Asistio
1028951051	MIGUEL ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1019125593	SARA MICHELL LEON	Asistio
5397193	KENNY DANIEL MARTINEZ	Asistio
850540	CARLOS ALEJANDRO MEDINA	Asistio
1013142806	JAIDER JUNIOR MENDEZ	Asistio
1033114157	MAICOL STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1093775227	MAIRA ALEJANDRA DIAZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-20	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas... EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
centro de interés de futbol Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. futbol

TEMA :
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol control

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución en control

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el joven y su desarrollo motriz Existen diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias). Las tibias presentan una superficie ósea recta, que no facilita el control del contacto que se haga con el balón. Además, como es una zona sensible que el jugador debe proteger de las patadas y golpes de los adversarios, tienen que ir protegidas por unas espinilleras obligatorias, que hacen más difícil su uso como zona de golpeo efectiva. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón. Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies.

TIEMPO
50

RETO :

ACTIVIDADES

El pecho es una zona muy próxima al centro del cuerpo y de la cabeza, lo cual nos ayuda a dominar mucho mejor su movimiento. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta realizar varias repeticiones y cambios de velocidad en el campo de juego

TIEMPO

20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Actividad 1. Reconociendo los conflictos del Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia.

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031833511	ISABELL SOFIA YOPASA	Asistio
1222203087	VALERY ANTONELLA RUIZ	Asistio
1215713506	TIFFANY ISABELLA ORTIZ	Asistio
1055129299	BRIYID DAYANA LEON	Asistio
1022427967	SAMUEL DAVID GONZALEZ	No asistio
1023245030	CAMILO ANDRES SANCHEZ	Asistio
1028950476	BEIBY JUNIOR DORIA	Asistio
1141130713	IAN HENRY TORRES	Asistio
1018493399	ANGELA SAMARIZ CUELLAR	No asistio
1016961853	EINNY ISABELLA USECHE	No asistio
1141131251	SARITA SOFIA RIASCOS	Asistio
1016962179	ETHAN DANIEL ARDILA	No asistio
1141131322	MARTIN FELIPE VILLAMIZAR	Asistio
1097198145	CRISTOPHER ZAMYR GRANADOS	Asistio
1025073312	MELANIE AILIN SANTIESTEBAN	No asistio
1028723159	CAMILO ANDREY NOVOA	No asistio
1014252646	EMMILY SOFIA BAUTISTA	Asistio
1097127394	EMMANUEL GRIMALDOS	Asistio
5823280	YOSUE RICARDO PADULA	No asistio
1013138749	SAMUEL DAVID RODRIGUEZ	No asistio
1028495897	MARIA ISABELLA GOMEZ	Asistio
1072467102	MIKE STEVEN CARDENAS	Asistio
1019910257	JUAN SEBASTIAN CORTES	Asistio
1028725050	SHARIK CAMILA GUEVARA	Asistio
1028951051	MIGUEL ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1019125593	SARA MICHELL LEON	Asistio
5397193	KENNY DANIEL MARTINEZ	Asistio
850540	CARLOS ALEJANDRO MEDINA	Asistio
1013142806	JAIDER JUNIOR MENDEZ	Asistio
1033114157	MAICOL STEVEN VELASQUEZ	Asistio
1093775227	MAIRA ALEJANDRA DIAZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionamiento y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas... EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Examino procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Percibo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol control muslo

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo. Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en y su desarrollo motriz

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias). Las tibias presentan una superficie ósea recta, que no facilita el control del contacto que se haga con el balón. Además, como es una zona sensible que el jugador debe proteger de las patadas y golpes de los adversarios, tienen que ir protegidas por unas espinilleras obligatorias, que hacen más difícil su uso como zona de golpeo efectiva. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies.

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-27	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionamiento y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.. EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Examino procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Control balón pecho emprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego,platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el niño y su desarrollo motriz La examinadora Coexisten diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias).

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, patear PORTERIA

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.. EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Control balón pecho inicio que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol base

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución futbol

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el niño y su desarrollo motriz La investigadora Coexisten diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, patear PORTERIA 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-06	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

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

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

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

FASES

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

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Explicación de los accesorios y equipamiento para la práctica del futbol, trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdicas para iniciar, chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

25

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

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

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

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

FASES

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

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222209048	MARIA FERNANDA ALARCON	Asistio
2939899	SAMUEL ALEJANDRO ALTUVE	No asistio
1232396671	JESUS ADRIAN COLMENARES	Asistio
1141347563	LAYRA LUCIA CORREA	Asistio
1091996833	MATHIAS GABRIEL HERNANDEZ	Asistio
1140929120	DYLAN ANDRES HERNANDEZ	Asistio
1028952227	JORGE STEVEN MANCERA	No asistio
1016962159	DAVID JERONIMO RODRIGUEZ	Asistio
1014310985	ANGELA VALERIA SIERRA	Asistio
1075803949	IAN SAMUEL SOLER	Asistio
1016961436	ANDRES DAVID ARGUELLO	Asistio
1030666083	IAN ALEJANDRO CASTRO	Asistio
1028724669	BRANDON ALEXANDER CORREA	Asistio
1015460723	JHORDAN STIVEN FERNANDEZ	Asistio
1014277887	CAMILO ANDRES OLIVEROS	No asistio
1011231488	JUAN ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027293538	JOSHUA SANCHEZ	Asistio
1016961603	JOHAN ALEXANDER VIASUS	Asistio
1023398998	IAN SANTIAGO BRICEÑO	Asistio
1028950829	JAIR SEBASTIAN IBAÑEZ	Asistio
1034521379	ISAAC DAVID MARTINEZ	Asistio
1016961220	GREGORY DICARLO MEDINA	Asistio
1141129395	DANIEL ALEJANDRO MURCIA	Asistio
1034578610	MANUEL FELIPE RIASCOS	Asistio
1012415692	JOHAN ALBERTO SUAREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral

TEMA :
test físicos

SUBTEMAS :
test físicos

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

FASES

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

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDA6.2. Protocolo de Ejecución: 6.2.1. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta. 6.3. Criterios de Validez: Mantener la técnica correcta durante toda la ejecución de cada test. No realizar pausas prolongadas que alteren la continuidad de la prueba. El formador debe validar cada repetición o la postura de la planchaDES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes. 9.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El lanzamiento se realiza desde la silla de ruedas, enfatizando la potencia del tronco y los brazos. Se mide la distancia desde la parte frontal de la silla hasta el punto de caída del balón. Discapacidad Motriz (Tren Inferior): Si el participante no puede realizar la flexión de rodillas y caderas, el lanzamiento se enfoca en la potencia del tren superior y el core desde una posición de pie estable. Discapacidad Visual: El formador puede asistir verbalmente al participante para asegurar la dirección del lanzamiento y la técnica. Se debe garantizar un espacio seguro para el lanzamiento. 9.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Balones Medicinales: En ausencia de balones medicinales reglamentarios, se pueden fabricar. Utilizar balones de baloncesto o fútbol viejos, desinflarlos parcialmente y rellenarlos con arena, aserrín o trapos hasta alcanzar el peso deseado (1kg, 2kg, 4kg). Luego, sellarlos con cinta adhesiva resistente. También se pueden usar bolsas de tela resistentes rellenas con el peso adecuado. Cinta Métrica: Una cinta métrica de construcción o costura es suficiente para medir la distancia. Es crucial que la línea de lanzamiento esté claramente marcada.

TIEMPO

80

RETO :

ACTIVIDADES

Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO

10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222209048	MARIA FERNANDA ALARCON	Asistio
2939899	SAMUEL ALEJANDRO ALTUVE	Asistio
1232396671	JESUS ADRIAN COLMENARES	Asistio
1141347563	LAYRA LUCIA CORREA	Asistio
1091996833	MATHIAS GABRIEL HERNANDEZ	Asistio
1140929120	DYLAN ANDRES HERNANDEZ	Asistio
1028952227	JORGE STEVEN MANCERA	Asistio
1016962159	DAVID JERONIMO RODRIGUEZ	Asistio
1014310985	ANGELA VALERIA SIERRA	Asistio
1075803949	IAN SAMUEL SOLER	Asistio
1016961436	ANDRES DAVID ARGUELLO	Asistio
1030666083	IAN ALEJANDRO CASTRO	Asistio
1028724669	BRANDON ALEXANDER CORREA	No asistio
1015460723	JHORDAN STIVEN FERNANDEZ	No asistio
1014277887	CAMILO ANDRES OLIVEROS	Asistio
1011231488	JUAN ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027293538	JOSHUA SANCHEZ	Asistio
1016961603	JOHAN ALEXANDER VIASUS	Asistio
1023398998	IAN SANTIAGO BRICEÑO	Asistio
1028950829	JAIR SEBASTIAN IBAÑEZ	Asistio
1034521379	ISAAC DAVID MARTINEZ	Asistio
1016961220	GREGORY DICARLO MEDINA	Asistio
1141129395	DANIEL ALEJANDRO MURCIA	Asistio
1034578610	MANUEL FELIPE RIASCOS	No asistio
1012415692	JOHAN ALBERTO SUAREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

TEMA :
test físicos

SUBTEMAS :
test físicos

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

FASES

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

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDA6.2. Protocolo de Ejecución: 6.2.1. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta. 6.3. Criterios de Validez: Mantener la técnica correcta durante toda la ejecución de cada test. No realizar pausas prolongadas que alteren la continuidad de la prueba. El formador debe validar cada repetición o la postura de la planchaDES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes. 9.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El lanzamiento se realiza desde la silla de ruedas, enfatizando la potencia del tronco y los brazos. Se mide la distancia desde la parte frontal de la silla hasta el punto de caída del balón. Discapacidad Motriz (Tren Inferior): Si el participante no puede realizar la flexión de rodillas y caderas, el lanzamiento se enfoca en la potencia del tren superior y el core desde una posición de pie estable. Discapacidad Visual: El formador puede asistir verbalmente al participante para asegurar la dirección del lanzamiento y la técnica. Se debe garantizar un espacio seguro para el lanzamiento. 9.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Balones Medicinales: En ausencia de balones medicinales reglamentarios, se pueden fabricar. Utilizar balones de baloncesto o fútbol viejos, desinflarlos parcialmente y rellenarlos con arena, aserrín o trapos hasta alcanzar el peso deseado (1kg, 2kg, 4kg). Luego, sellarlos con cinta adhesiva resistente. También se pueden usar bolsas de tela resistentes rellenas con el peso adecuado. Cinta Métrica: Una cinta métrica de construcción o costura es suficiente para medir la distancia. Es crucial que la línea de lanzamiento esté claramente marcada.

TIEMPO

80

RETO :

ACTIVIDADES

Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO

10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1222209048	MARIA FERNANDA ALARCON	Asistio
2939899	SAMUEL ALEJANDRO ALTUVE	No asistio
1232396671	JESUS ADRIAN COLMENARES	Asistio
1141347563	LAYRA LUCIA CORREA	Asistio
1091996833	MATHIAS GABRIEL HERNANDEZ	No asistio
1140929120	DYLAN ANDRES HERNANDEZ	Asistio
1028952227	JORGE STEVEN MANCERA	Asistio
1016962159	DAVID JERONIMO RODRIGUEZ	Asistio
1014310985	ANGELA VALERIA SIERRA	Asistio
1075803949	IAN SAMUEL SOLER	Asistio
1016961436	ANDRES DAVID ARGUELLO	Asistio
1030666083	IAN ALEJANDRO CASTRO	Asistio
1028724669	BRANDON ALEXANDER CORREA	Asistio
1015460723	JHORDAN STIVEN FERNANDEZ	Asistio
1014277887	CAMILO ANDRES OLIVEROS	No asistio
1011231488	JUAN ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1027293538	JOSHUA SANCHEZ	Asistio
1016961603	JOHAN ALEXANDER VIASUS	No asistio
1023398998	IAN SANTIAGO BRICEÑO	Asistio
1028950829	JAIR SEBASTIAN IBAÑEZ	Asistio
1034521379	ISAAC DAVID MARTINEZ	No asistio
1016961220	GREGORY DICARLO MEDINA	Asistio
1141129395	DANIEL ALEJANDRO MURCIA	Asistio
1034578610	MANUEL FELIPE RIASCOS	Asistio
1012415692	JOHAN ALBERTO SUAREZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas... EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
centro de interés de futbol Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. futbol

TEMA :
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol control

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución en control

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el joven y su desarrollo motriz Existen diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias). Las tibias presentan una superficie ósea recta, que no facilita el control del contacto que se haga con el balón. Además, como es una zona sensible que el jugador debe proteger de las patadas y golpes de los adversarios, tienen que ir protegidas por unas espinilleras obligatorias, que hacen más difícil su uso como zona de golpeo efectiva. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón. Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies

TIEMPO
50

RETO :

ACTIVIDADES

El pecho es una zona muy próxima al centro del cuerpo y de la cabeza, lo cual nos ayuda a dominar mucho mejor su movimiento. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta realizar varias repeticiones y cambios de velocidad en el campo de juego

TIEMPO

20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Actividad 1. Reconociendo los conflictos del Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionamiento y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas... EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Examino procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Percibo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol control muslo

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo. Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en y su desarrollo motriz

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias). Las tibias presentan una superficie ósea recta, que no facilita el control del contacto que se haga con el balón. Además, como es una zona sensible que el jugador debe proteger de las patadas y golpes de los adversarios, tienen que ir protegidas por unas espinilleras obligatorias, que hacen más difícil su uso como zona de golpeo efectiva. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies.

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionamiento y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.. EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Examino procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Control balón pecho emprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el niño y su desarrollo motriz La examinadora Coexisten diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias).

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, patear PORTERIA

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	8
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.. EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Control balón pecho inicio que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol base

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución futbol

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el niño y su desarrollo motriz La investigadora Coexisten diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, patear PORTERIA 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

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

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

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

FASES

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

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Explicación de los accesorios y equipamiento para la práctica del futbol, trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdicas para iniciar, chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

25

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

TEMA :
test físicos

SUBTEMAS :
test físicos

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

FASES

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

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDA6.2. Protocolo de Ejecución: 6.2.1. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta. 6.3. Criterios de Validez: Mantener la técnica correcta durante toda la ejecución de cada test. No realizar pausas prolongadas que alteren la continuidad de la prueba. El formador debe validar cada repetición o la postura de la planchaDES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes. 9.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El lanzamiento se realiza desde la silla de ruedas, enfatizando la potencia del tronco y los brazos. Se mide la distancia desde la parte frontal de la silla hasta el punto de caída del balón. Discapacidad Motriz (Tren Inferior): Si el participante no puede realizar la flexión de rodillas y caderas, el lanzamiento se enfoca en la potencia del tren superior y el core desde una posición de pie estable. Discapacidad Visual: El formador puede asistir verbalmente al participante para asegurar la dirección del lanzamiento y la técnica. Se debe garantizar un espacio seguro para el lanzamiento. 9.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Balones Medicinales: En ausencia de balones medicinales reglamentarios, se pueden fabricar. Utilizar balones de baloncesto o fútbol viejos, desinflarlos parcialmente y rellenarlos con arena, aserrín o trapos hasta alcanzar el peso deseado (1kg, 2kg, 4kg). Luego, sellarlos con cinta adhesiva resistente. También se pueden usar bolsas de tela resistentes rellenas con el peso adecuado. Cinta Métrica: Una cinta métrica de construcción o costura es suficiente para medir la distancia. Es crucial que la línea de lanzamiento esté claramente marcada.

TIEMPO

80

RETO :

ACTIVIDADES

Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO

10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031830560	EMANUEL DAVID CARABALLO	Asistio
1028948935	JOSTIN FABIAN GUEVARA	Asistio
1033753580	CRISTIAN SANTIAGO HURTADO	Asistio
7657880	LEONEL SANTIAGO SANTORO	Asistio
6120742	DIEGO JOSUE DOMINGUEZ	Asistio
1014259797	JUAN DIEGO ESPINOSA	No asistio
1016959189	GABRIELA INFANTE	Asistio
1014273392	ANGEL FELIPE MEJIA	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio
1141129033	JUAN JOSE OSPINA	Asistio
1028499689	NICOLAS PEÑA	Asistio
1027294489	GABRIEL MATIAS POVEDA	Asistio
1141126400	DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1031838098	ADRIAN SAMUEL RUSSI	Asistio
1141127977	JOHAN DANIEL RODRIGUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

TEMA :
test físicos

SUBTEMAS :
test físicos

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

FASES

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

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDA6.2. Protocolo de Ejecución: 6.2.1. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta. 6.3. Criterios de Validez: Mantener la técnica correcta durante toda la ejecución de cada test. No realizar pausas prolongadas que alteren la continuidad de la prueba. El formador debe validar cada repetición o la postura de la planchaDES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes. 9.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El lanzamiento se realiza desde la silla de ruedas, enfatizando la potencia del tronco y los brazos. Se mide la distancia desde la parte frontal de la silla hasta el punto de caída del balón. Discapacidad Motriz (Tren Inferior): Si el participante no puede realizar la flexión de rodillas y caderas, el lanzamiento se enfoca en la potencia del tren superior y el core desde una posición de pie estable. Discapacidad Visual: El formador puede asistir verbalmente al participante para asegurar la dirección del lanzamiento y la técnica. Se debe garantizar un espacio seguro para el lanzamiento. 9.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Balones Medicinales: En ausencia de balones medicinales reglamentarios, se pueden fabricar. Utilizar balones de baloncesto o fútbol viejos, desinflarlos parcialmente y rellenarlos con arena, aserrín o trapos hasta alcanzar el peso deseado (1kg, 2kg, 4kg). Luego, sellarlos con cinta adhesiva resistente. También se pueden usar bolsas de tela resistentes rellenas con el peso adecuado. Cinta Métrica: Una cinta métrica de construcción o costura es suficiente para medir la distancia. Es crucial que la línea de lanzamiento esté claramente marcada.

TIEMPO

80

RETO :

ACTIVIDADES

Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO

10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031830560	EMANUEL DAVID CARABALLO	Asistio
1028948935	JOSTIN FABIAN GUEVARA	Asistio
1033753580	CRISTIAN SANTIAGO HURTADO	Asistio
7657880	LEONEL SANTIAGO SANTORO	Asistio
6120742	DIEGO JOSUE DOMINGUEZ	Asistio
1014259797	JUAN DIEGO ESPINOSA	Asistio
1016959189	GABRIELA INFANTE	Asistio
1014273392	ANGEL FELIPE MEJIA	No asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio
1141129033	JUAN JOSE OSPINA	Asistio
1028499689	NICOLAS PEÑA	Asistio
1027294489	GABRIEL MATIAS POVEDA	Asistio
1141126400	DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1031838098	ADRIAN SAMUEL RUSSI	Asistio
1141127977	JOHAN DANIEL RODRIGUEZ	No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas... EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
centro de interés de futbol Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. futbol

TEMA :
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol control

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución en control

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el joven y su desarrollo motriz Existen diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADE 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes.

TIEMPO

50

RETO :

ACTIVIDADES

El pecho es una zona muy próxima al centro del cuerpo y de la cabeza, lo cual nos ayuda a dominar mucho mejor su movimiento. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta realizar varias repeticiones y cambios de velocidad en el campo de juego

TIEMPO

20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Actividad 1. Reconociendo los conflictos del Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionamiento y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas... EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Examino procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Percibo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol control muslo

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo. Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en y su desarrollo motriz

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias). Las tibias presentan una superficie ósea recta, que no facilita el control del contacto que se haga con el balón. Además, como es una zona sensible que el jugador debe proteger de las patadas y golpes de los adversarios, tienen que ir protegidas por unas espinilleras obligatorias, que hacen más difícil su uso como zona de golpeo efectiva. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de salón, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo.

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies.

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral

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

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

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

FASES

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

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Explicación de los accesorios y equipamiento para la práctica del futbol, trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdicas para iniciar, chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

25

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral

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

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

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

FASES

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

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo

TIEMPO
50

RETO :
ACTIVIDADES
Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-09	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031830560	EMANUEL DAVID CARABALLO	Asistio
1028948935	JOSTIN FABIAN GUEVARA	Asistio
1033753580	CRISTIAN SANTIAGO HURTADO	Asistio
7657880	LEONEL SANTIAGO SANTORO	Asistio
6120742	DIEGO JOSUE DOMINGUEZ	Asistio
1014259797	JUAN DIEGO ESPINOSA	Asistio
1016959189	GABRIELA INFANTE	Asistio
1014273392	ANGEL FELIPE MEJIA	Asistio
1016962020	KEVIN FERNEY OLAYA	Asistio
1141129033	JUAN JOSE OSPINA	Asistio
1028499689	NICOLAS PEÑA	Asistio
1027294489	GABRIEL MATIAS POVEDA	Asistio
1141126400	DAVID SANTIAGO RODRIGUEZ	Asistio
1031838098	ADRIAN SAMUEL RUSSI	Asistio
1141127977	JOHAN DANIEL RODRIGUEZ	Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.

TEMA :
test físicos

SUBTEMAS :
test físicos

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

FASES

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

TIEMPO
20

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDA6.2. Protocolo de Ejecución: 6.2.1. Flexión de Codos (4 Apoyos) - 1 Minuto 1. Posición Inicial: Cuatro apoyos (manos a la altura de los hombros, rodillas apoyadas en el suelo). El cuerpo debe formar una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas. 2. Ejecución: Flexionar los codos controladamente hasta que el pecho se aproxime al suelo, manteniendo la alineación corporal. Extender los brazos para volver a la posición inicial. 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en un (1) minuto. 6.2.2. Sentadilla Profunda - 45 Segundos 1. Posición Inicial: De pie, pies al ancho de los hombros, puntas ligeramente hacia afuera. 2. Ejecución: Flexionar caderas y rodillas simultáneamente, descendiendo hasta romper el ángulo de 90° (muslos paralelos o por debajo de las rodillas). La espalda debe permanecer recta y los talones apoyados. Extender las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión (rodillas, cadera, espalda). 3. Registro: Contar el número de repeticiones completas y válidas realizadas en cuarenta y cinco (45) segundos. 6.2.3. Plancha Horizontal (Resistencia Isométrica) 1. Posición Inicial: Tumbado boca abajo, apoyándose sobre los antebrazos y las puntas de los pies. Los codos deben estar alineados con los hombros. 2. Ejecución: Elevar el cuerpo formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones, activando el abdomen y los glúteos. Mantener la posición el mayor tiempo posible sin que la cadera caiga o se eleve excesivamente. 3. Registro: Cronometrar el tiempo en segundos que el participante logra mantener la postura correcta. 6.3. Criterios de Validez: Mantener la técnica correcta durante toda la ejecución de cada test. No realizar pausas prolongadas que alteren la continuidad de la prueba. El formador debe validar cada repetición o la postura de la planchaDES Se sitúan 4 atacantes contra 2 defensores en un cuadro y se colocan 4 porterías pequeñas separadas 15 o 20 metros de las esquinas del cuadro El objetivo del juego es trabajar la agresividad defensiva de los 2 centrocampistas quienes en cuanto roben el balón deben realizar un cambio de orientación en dirección a alguna de las porterías Cambiar de defensores a los 10 robos Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes. 9.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El lanzamiento se realiza desde la silla de ruedas, enfatizando la potencia del tronco y los brazos. Se mide la distancia desde la parte frontal de la silla hasta el punto de caída del balón. Discapacidad Motriz (Tren Inferior): Si el participante no puede realizar la flexión de rodillas y caderas, el lanzamiento se enfoca en la potencia del tren superior y el core desde una posición de pie estable. Discapacidad Visual: El formador puede asistir verbalmente al participante para asegurar la dirección del lanzamiento y la técnica. Se debe garantizar un espacio seguro para el lanzamiento. 9.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Balones Medicinales: En ausencia de balones medicinales reglamentarios, se pueden fabricar. Utilizar balones de baloncesto o fútbol viejos, desinflarlos parcialmente y rellenarlos con arena, aserrín o trapos hasta alcanzar el peso deseado (1kg, 2kg, 4kg). Luego, sellarlos con cinta adhesiva resistente. También se pueden usar bolsas de tela resistentes rellenas con el peso adecuado. Cinta Métrica: Una cinta métrica de construcción o costura es suficiente para medir la distancia. Es crucial que la línea de lanzamiento esté claramente marcada.

TIEMPO

80

RETO :

ACTIVIDADES

Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO

10

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

Para finalizar la sesión de clase, juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACI

TIEMPO

10

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-15	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-20	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollo y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas... EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol de salón

TEMA :
Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol control

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución en control

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en el joven y su desarrollo motriz Existen diversas formas de hacer esta dinámica rompe hielo para jóvenes. Una de las más entretenidas es poder formar varios equipos en función del número de personas que formen parte del grupo. Ahora, a cada grupo se le facilitará una pelota y mientras se pone a sonar una música, la misma esfera irá rotando por cada componente del equipo de forma que no pare mientras siga escuchándose el ritmo. Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo.

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón., ara su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo tiene la ventaja de ser una zona muy musculada, lo cual proporciona una superficie más acolchada para el contacto con el balón que otras zonas cuya superficie es ósea (como ocurre con las tibias). Las tibias presentan una superficie ósea recta, que no facilita el control del contacto que se haga con el balón. Además, como es una zona sensible que el jugador debe proteger de las patadas y golpes de los adversarios, tienen que ir protegidas por unas espinilleras obligatorias, que hacen más difícil su uso como zona de golpeo efectiva. El muslo así mismo es una zona próxima al tronco lo que facilita un mayor dominio de sus acciones. El movimiento del muslo hacia arriba o abajo se usa continuamente en el fútbol, de ahí que facilite el control de movimientos más precisos como ocurre con el control del balón. Para su ejecución, tenemos que situar el muslo totalmente alineado con la trayectoria que trae el mismo y en esa posición tratar de amortiguar la recepción del mismo con un ligero movimiento de retroceso, como se hace en el resto de los controles, para absorber el exceso de impulso que trae el balón y así controlar el rebote del mismo. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies. El control del balón con el pecho: Se realiza con la parte central del tórax, por la zona del esternón. El pecho ofrece una superficie con cierta concavidad en el centro, lo cual unida a la semirrigidez que ofrecen las costillas, nos va a ayudar a controlar el balón con gran facilidad cuando tratamos de pararlo con esta zona. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta. El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies

TIEMPO
50

RETO :

ACTIVIDADES

El pecho es una zona muy próxima al centro del cuerpo y de la cabeza, lo cual nos ayuda a dominar mucho mejor su movimiento. Este tipo de control se utiliza para parar y bajar un balón elevado que viene cayendo hacia nosotros de una manera controlada, y así darnos tiempo a preparar y reorientar el cuerpo para seguir jugándolo posteriormente cuando descienda al suelo, ya sea para conducirlo o para pasarlo, o tirar a puerta realizar varias repeticiones y cambios de velocidad en el campo de juego

TIEMPO

20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Actividad 1. Reconociendo los conflictos del Centro de Interés Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia.

TIEMPO

20

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

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

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Perfeccionamiento y Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal. En futbol

COGNITIVA :
Beneficio el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas... EN EL FUTBOL

PSICOSOCIAL :
, RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS EN LOS CENTROS DE INTERÉS JEC reconocer, prevenir y resolver conflictos que se presentan en el desarrollo de los Centros de Interés, mediante la aplicación de estrategias de gestión emocional, comunicación asertiva y resolución pacífica de conflictos, en coherencia con el enfoque formativo del programa

LUDICA :
Examino procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física. en el centro de interés de futbol

TEMA :
Percibo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida. sesión de futbol control muslo

SUBTEMAS :
Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución

IMPLEMENTACION :
balones, conos y pelotas de tennis campo de juego, platillos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Verificación de novedades, presentación del formador, llamado a lista y explicación de normas y reglas en clase, introducción y objetivos del día, realizaremos movilidad articular por medio de movimientos localizados del tren superior e interior, seguido de ejercicios dinámicos para activar y disponer nuestro organismo para la actividad central. Llamado a lista Quien se quede con la pelota cuando no se escuche absolutamente nada deberá presentarse o responder a una pregunta que le haga cada componente del equipo. Incluso se pueden establecer preguntas desde antes del inicio de la actividad para que sea mucho más rápido. Por supuesto, la idea de esta dinámica rompe hielo para jóvenes y niños es que se puedan presentar todos o al menos la mayor parte del equipo de trabajo. Iniciar trabajos de orientación mediante el afianzamiento y conocimiento de las habilidades para crear y analizar fundamentos técnicos en y su desarrollo motriz

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES. 7.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se sienta en el suelo con las piernas completamente extendidas y juntas. Los pies deben estar apoyados contra una superficie vertical (cajón, pared, banco) o una línea de referencia. 2. Medición: Se coloca una regla o cinta métrica a lo largo del suelo, con el punto cero (0) a la altura de la planta de los pies. Si el participante supera el punto cero, el registro será positivo (+cm); si no lo alcanza, será negativo (-cm). 3. Ejecución: Con los brazos extendidos hacia adelante y las manos superpuestas, el participante realiza una flexión lenta y progresiva del tronco, intentando alcanzar la máxima distancia posible con las puntas de los dedos, sin flexionar las rodillas. 4. Registro: Se mantiene la posición de máxima flexión durante dos (2) segundos para registrar la marca más lejana alcanzada por las puntas de los dedos. 7.3. Criterios de Validez: Las rodillas deben permanecer extendidas durante toda la prueba. La flexión debe ser lenta y controlada, sin rebotes o impulsos bruscos. Los pies deben mantenerse en contacto con la superficie de apoyo. 7.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Movilidad Reducida en Tren Inferior): Si el participante no puede extender completamente las piernas, se puede adaptar la posición inicial buscando la máxima extensión posible sin dolor. El registro se hará desde esa nueva línea de referencia. En casos de silla de ruedas, se puede evaluar la flexibilidad del tronco superior o de los hombros con tests específicos adaptados. Discapacidad Visual: El formador puede guiar las manos del participante para asegurar que sigan la línea de la regla y registrar la marca, describiendo verbalmente el proceso. 7.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Cajón de Wells: En ausencia de un cajón específico, se puede utilizar un banco estable, un escalón o incluso una pila de libros pesados y estables. La clave es tener una superficie vertical contra la cual apoyar los pies. Regla de Medición: Una cinta métrica de costura o una regla escolar puede ser pegada al suelo o al cajón/banco para realizar la medición. Es fundamental que el punto cero esté claramente definido a la altura de los pies 8.2. Protocolo de Ejecución: 1. Montaje del Circuito: Colocar una escalera de coordinación (aproximadamente 4-5 metros de largo, con cuadros de 40x40 cm) en el suelo. A una distancia de 5 metros de cada extremo de la escalera, colocar un cono o demarcador. 2. Posición de Salida: El participante se ubica en posición de salida alta, al lado del primer cono, listo para iniciar el recorrido. 3. Señal de Inicio: A la señal del formador, el cronómetro se activa. 4. Recorrido: El participante corre a través de la escalera de coordinación, realizando dos apoyos por cada cuadro (ej. pie derecho, pie izquierdo dentro del mismo cuadro), con la mayor velocidad posible. Al finalizar la escalera, corre hacia el segundo cono, lo toca con la mano y regresa corriendo por fuera de la escalera hacia el primer cono. Al llegar al primer cono, lo toca con la mano y el cronómetro se detiene. 5. Registro: Se anota el tiempo total empleado para completar el circuito. 8.3. Criterios de Validez: Realizar dos apoyos por cuadro en la escalera de coordinación (no saltarse cuadros). Tocar los conos en los extremos del circuito. No derribar los conos o salirse del trazado. 8.4. Adaptaciones para la Inclusión: Discapacidad Motriz (Silla de Ruedas): El circuito se adapta para ser realizado en silla de ruedas, enfatizando la agilidad en los cambios de dirección y la velocidad de propulsión. La escalera de coordinación puede ser reemplazada por una serie de giros o eslalon entre demarcadores. Discapacidad Visual: El circuito se puede realizar con un guía vidente o mediante señales sonoras que indiquen los puntos de giro y la trayectoria. La seguridad es primordial. Discapacidad Cognitiva: Las instrucciones deben ser desglosadas en pasos simples y demostradas visualmente. Se puede permitir una práctica previa y reducir la complejidad del circuito si es necesario, priorizando la comprensión y ejecución del movimiento sobre la velocidad. 8.5. Adaptación de Materiales (Soluciones Prácticas): Escalera de Coordinación: Se puede dibujar en el suelo con tiza, carbón, cinta de enmascarar o incluso con cuerdas y palos. Los cuadros deben tener dimensiones consistentes (aproximadamente 40x40 cm). Conos: Botellas plásticas, piedras, o cualquier objeto estable que sirva como punto de referencia para los giros. Superficie: Un patio escolar, una cancha de baloncesto o un espacio amplio y plano son ideales. La uniformidad del terreno es importante para evitar tropiezos. 9.2. Protocolo de Ejecución: 1. Posición Inicial: El participante se ubica de pie, detrás de una línea de lanzamiento claramente marcada. Sostiene el balón medicinal con ambas manos por encima de la cabeza, con los codos ligeramente flexionados. 2. Ejecución: Realiza una flexión ligera de rodillas y caderas, seguida de una extensión explosiva de todo el cuerpo (piernas, tronco, brazos) para lanzar el balón hacia adelante con la máxima fuerza posible. Los pies no deben cruzar la línea de lanzamiento durante la ejecución. 3. Registro: Se mide la distancia desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de contacto del balón con el suelo. Se registran los centímetros alcanzados. 9.3. Criterios de Validez: No cruzar la línea de lanzamiento antes o durante la ejecución. El lanzamiento debe ser realizado con ambas manos y por encima de la cabeza. Se permite un paso hacia adelante después del lanzamiento, siempre y cuando el balón ya haya abandonado las manos y los pies no hayan cruzado la línea antes.

TIEMPO

50

RETO :

ACTIVIDADES

El muslo puede sernos de cierta utilidad para controlar un balón que nos cae desde arriba (trayectoria descendente) y muy cerca del cuerpo, resultando así difícil para controlar con los pies.

TIEMPO

20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral,abdomen, espalda, cuadriceps,isquiotibiales, pantorrilas,gemelos),retroalimentacion de la sesión sugerencias Valoración mediante observación y corrección del gesto en progresión de la ejecución Desarrollo de la actividad 1. El formador invita a los NNAJ a recordar situaciones reales de conflicto vividas durante entrenamientos, juegos o competencias. 2. Cada NNAJ describe uno o dos ejemplos de conflicto (por ejemplo: discusiones entre compañeros, inconformidad por reglas, frustración al perder). 3. En grupo, se socializan los casos y se clasifican según el tipo de conflicto (intrapersonal, interpersonal o grupal). 4. Se realiza una breve reflexión guiada sobre cómo estos conflictos influyen en la convivencia y el desarrollo del Centro de Interés. Cierre Se resalta que reconocer el conflicto es el primer paso para abordarlo de manera pedagógica y preventiva. Actividad 2. La ruta del conflicto Desarrollo de la actividad 1. El formador presenta una situación común (por ejemplo, una discusión entre dos NNAJ durante un partido), importante aquí hacer una actividad que permita se presente la situación. 2. Los NNAJ, en pequeños grupos, identifican las etapas del conflicto (inicio, intensificación, crisis y resolución). 3. Para cada etapa, se proponen posibles acciones que el NNAJ puede realizar para prevenir el escalamiento. 4. Se socializan las conclusiones y se construyen recomendaciones colectivas. Cierre Se enfatiza que una intervención temprana y calmada evita que el conflicto se convierta en violencia.

TIEMPO

20

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS**
3. FECHA:	2026-04-06	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. Nº DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.

COGNITIVA :
Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés

PSICOSOCIAL :
Fomentar en niñas, niños y adolescentes la adquisición y puesta en práctica de herramientas de regulación emocional, a través de los centros de interés que promuevan su bienestar psicológico

LUDICA :
Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral

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

SUBTEMAS :
Empleo formas básicas de movimiento en la realización de diferentes prácticas deportivas. En el futbol

IMPLEMENTACION :
Balones, platillos, conos y pelotas de tennis

FASES

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

TIEMPO
30

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES Se divide el terreno de juego en 3 zonas dentro de cada zona se sitúan 2 jugadores ofensivos y 1 jugador defensivo El objetivo será realizar cambios de orientación continuos obligando a que el balón pase por ambas bandas Cada vez que se consiga un cambio de orientación completo se conseguirá un punto Los defensores deben presionar en su zona a los dos jugadores atacante Explicación de los accesorios y equipamiento para la práctica del futbol, trabajo de conducción en linea recta y en zig zag con borde interno, ejercicios dinámicos de coordinación. actividades lúdicas para iniciar, chutando el balón a un cono. Realizar el ejercicio 5- 7 veces al 100% recuperación 1 minuto entre repeticiones realizando ejercicios de stretching.... ejecuta varias repeticiones realizar variantes en grupos 2.4.6.8 Los jugadores, sentados, mirando hacia adelante, detrás de una línea, saldrán lo más rápido posible al oír el silbato del entrenador. Irán hacía la primera línea situada a 10 metros, la pisarán y volverán hacia la salida, pisarán la línea de salida e irán hacia la segunda línea (medio campo), la pisarán y volverán hacia la primera línea, la pisarán y terminarán a mitad del campo controlando un balón y conduciéndolo entre los conos en forma de “slalom”, juego futbol recreativo

TIEMPO
45

RETO :
ACTIVIDADES
Realización correcta de la presión al poseedor del balón. 1 vs 1

TIEMPO
20

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

ACTIVIDADES Para finalizar la sesión de clase juego recreativo y seguidamente llevamos el cuerpo a la calma a través de estiramientos elongación y flexibilidad de los distintos grupos musculares utilizados durante la práctica deportiva: (bíceps, triceps, pectoral , abdomen, espalda, cuadriceps, isquiotibiales, pantorrilas, gemelos), retroalimentación de la sesión sugerencias,opiniones, aspectos positivos y por mejorar Actividades PSICOSOCIAL carrera de gratitud SALTO DE FELICIDAD: SALTOS SUAVES PENSANDO EN ALGO ALEGRE QUE TE ALEGRO HOY Traslado de agradecido CON BALÓN ENTRE LAS RODILLAS NOMBRANDO EN VOS ALTA A GRACIA POR “”” Coreo alegre MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN Pulso sereno MOVIMIENTOS LIBRES COMPARTIENDO EN PAREJAS LA SENSACIÓN

TIEMPO

25

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: LUIS FERNANDO ROJAS MATEUS	
2. Fecha:	2026-04-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

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