

EVIDENCIAS

OBLIGACIÓN 1

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	NATALY ROCIO PRADA MOYANO		COORDINADOR	Viviana Sanchez Forero			
FECHA REVISIÓN	2026-04-24 21:55:38		Mes	Abril			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO NUEVO SAN ANDRES D	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	1	Martes,12:20:00,14:20:00 7-14-21-28 Miercoles,12:20:00,14:20:00 8-15-22-29	7-8-14-15-21-22		30	24
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	2	Martes,14:20:00,16:20:00 7-14-21-28 Miercoles,14:20:00,16:20:00 8-15-22-29	7-8-14-15-21-22			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	3	Jueves,12:20:00,14:20:00 9-16-23-30 Viernes,12:20:00,14:20:00 10-17-24	9-10-16-17-23-24			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	4	Jueves,14:20:00,16:20:00 9-16-23-30 Viernes,14:20:00,16:20:00 10-17-24	9-10-16-17-23-24			
FECHA - HORARIO	2026-04-13 (10:00:00 - 11:15:00)		TEMA	Reunión semanal formadores Nuevo San Andrés de los Altos IED			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Expresar opiniones y pensamientos de forma positiva con respeto a sus compañeros en clase.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Juego LUZ ROJA, LUZ VERDE se le dice a los niños que pueden correr mientras la formadora canta el estribillo "Jugaremos mueve Luz Verde" cuando el estribillo termine se detienen y la formadora intentara tocarles con un balón que lanza rodado por el suelo, para hacerlos comenzar de nuevo hasta que crucen la línea final. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Semáforo de conducción: Verde: conducir rápido Amarillo: conducción lenta Rojo: detener el balón y poner pie encima 2.Carrera en Zig-zag: Ubicar 6 a 8 conos, para que los niños crucen llevando el balón en forma de Zig - zag (rodado con la mano, con el pie, derecha e izquierdo) 3. El rey del espacio: Cada niño con su balón (pelota) intenta mantenerlo dentro del área delimitada conduciéndolo con el pie o con la mano, si su balón sale, hacen un reto corto (5 saltos) y regresan. Se puede decir que un niño sin balón intente quitarle el balón a los otros TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizamos figuras por equipos utilizando los cuerpos. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Mantener las siguientes posturas 20 segundos cada una y repetirlas 2 veces. -Sentados llevar el tronco hacia el frente con brazos extendidos, guardando la cabeza entre los brazos. -Acostados boca abajo eleva la cabeza y flexiona las piernas para intentar unir las. -Apoyar manos y pies, elevando la cola (montañita) - Sentado con las piernas extendidas hacia los lados sin flexionarlas, coloco los antebrazos en el suelo enfrente del tronco. Juego de mesa por grupos. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Expresar opiniones y pensamientos de forma positiva con respeto a sus compañeros en clase.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.La Serpiente Veloz: En fila, cada equipo debe desplazarse agarrando la cintura del compañero de adelante. Ganan si llegan a la meta sin soltarse. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Lanza y corre al punto: Los niños lanzan una pelota pequeña hacia un aro o cono. Después deben correr y ubicarse rápidamente en el punto que el docente diga: “¡A la derecha del cono!”, “¡Detrás del aro!”, “¡Frente a la línea!”. Se podrá cambiar el tipo de lanzamiento (por arriba, de pique, rodando). 2. Carrera contrarreloj: Los niños corren zig-zag entre conos, buscando el mejor tiempo Llevar una pelota mientras corren. (con mano - pie) 3. Saltos: En el suelo se colocan aros, la formadora dice: “Salta al 2”, “Ahora al 4”, “A la izquierda del 3”.Saltos en un pie o saltos dobles. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Ubicarse según la cantidad de personas señaladas con los dedos de la formadora dentro de los aros cuando suene el silbato, teniendo en cuenta la forma de desplazarse que indiquen TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. RETROALIMENTACION: Escucho y respondo las preguntas que me realizar de acuerdo a las actividades desarrolladas durante la clase. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Construye y propone soluciones para tareas asignadas en la clases, a través del trabajo en equipo.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Los niños se desplazan imitando animales: cangrejo, oso, serpiente, rana, elefante, cambiando de direcciones: adelante, atrás, zig-zag. (podrá usarse la limitación visual) TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CARRERA DE OBSTACULOS: Saltar aros, pasar por encima de cuerdas, caminar hacia atrás, subir y bajar bancos, llevando un objeto en la mano o sobre la cabeza que entregara al siguiente compañero cuando llegue. PELOTA VIAJERA: Pasar una pelota pequeña rodada por el cuerpo con una sola mano nombrando cada parte: “por la cabeza, por los hombros, rodillas, espalda”, sin dejarla caer. LUZ VERDE LUZ ROJA: Los niños deben moverse mientras la formadora canta una canción que indicara que están en "luz verde", cuando la canción termine estará en "luz roja" y se detendrán y cumplirán un reto propuesto por la formadora, de no ser desarrollado quedara por fuera del juego y será juez de sus compañeros. TIEMPO 55 minutos			
RETO : ACTIVIDADES CARERRA DE PIN PONES: con pin pones los niños deben soplar para moverlos por un recorrido, ganar la carrera deberá llegar de primero y obtener un punto para su equipo. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Estiramientos suaves: Brazos arriba, Brazos cruzados, Tocar las puntas de los pies y estiramiento de cuello. JUEGO Teléfono Roto entregando un mensaje al oído y a su vez una pelota que lanzara sin que se caía al suelo, hasta llegar al último compañero. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Construye y propone soluciones para tareas asignadas en la clases, a través del trabajo en equipo.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de triqui por equipos desplazándose de diferentes formas con y sin balon. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. JUEGO CADENITA : Escogemos 2 niños para que estos toque algún otro compañero y se adhiera a su cadena sin soltarse de las manos. Ganara el equipo que logre reunir la mayor cantidad de niños en su cadena. Indispensable NO soltarse durante el juego para que los punto sean validos y el ejercicio hecho correctamente. 2. Juego Ponchados: Un compañero toca a los otros con una pelota que podrá lanzar. 3. Partido de futbol en equipos mixtos con tareas especificas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Pasar la pelota por el aro cambiando de mano los elementos mientras se realiza el reto. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de una fruta y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de una fruta y de las anteriores frutas que se dijeron antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el uso del diálogo y la escucha activa como herramientas para resolver desacuerdos			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION - uso de la planta del pie como recurso técnico.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego Balonmano consiste en es desplazar una pelota a través del campo a través de pases entre los integrantes del equipo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. Teniendo en cuenta las siguientes reglas: 1. La persona que lleva el balón no puede dar mas de 3 pasos. 2.El balón única y exclusivamente se quita por el aire. 3. La persona que lleva el balón no puede ser empujada por el rival. TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES OCULO - MANUAL a travesando una distancia por relevos: 1. Lanzo y atrapo = El estudiante lanza el balón hacia arriba y agarra. (Derecha - izquierda) 2. Agarro y lanzo = El estudiante tiene el balón atrás; realiza flexión y extensión de codo y lanza el objeto hacia adelante. 3. Dribling = El estudiante dribla el balón como en baloncesto (Derecha - izquierda). 4. Lanzo, aplaudo y atrapo = El estudiante lanza el balón hacia arriba, aplaude 1 o mas veces y atrapa el balón 5. Conducción con las manos = El estudiante lleva el balón a ras de piso con las manos (Derecha - izquierda). OCULO - PÉDICA llevar el balón con los diferentes segmentos corporales indicados:1. Borde interno 2. Borde externo 3. Planta 4.Empeine por el recorrido anterior de ida y regreso entregando a su compañero el balón. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Congela el balón: Los niños se desplazan con un balón o pelota usando la planta del pie, cuando la formadora diga “¡congelados!”, deben detener el balón con la planta del pie y quedarse totalmente quietos y debe esperar que no lo toque el balón que lanzara la formadora para intentar tocar algún niño. TIEMPO 15 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. Mencionar un desacuerdo o conflicto presentado durante las actividades desarrolladas en la clase e identificar quien tuvo la mejor accion y porque. VUELTA A LA CALMA: 1. Apertura de piernas, mientras las manos tocan la punta de los pies. 2. Apertura de piernas, mientras tocas el pie izquierdo. 3. Apertura de piernas, mientras tocas el pie derecho. 4. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado y pegado hacia el pecho. 5. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado y pegado hacia el pecho. 6. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo. 7. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral
PSICOSOCIAL : Promover el uso del diálogo y la escucha activa como herramientas para resolver desacuerdos
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION -Precisión en la conducción del balón con el interior del pie.
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Se realiza un juego coordinativo: Cuando suena el silbato empiezan a realizar skipping (Técnica de correr), saltos a 1 pie, saltos a 2 pies, saltos adelante y atrás de la linea lateral, Zig Zag. (lado y lado). TIEMPO 20 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza un trabajo de 5 estaciones que en cada una se trabajara lo siguiente: 1: Saltar lazo pasando en relojero: Mientras se esta batiendo el lazo, el estudiante debe pasar sin ser tocado por el lazo, luego pasara saltando 1 vez y sale corriendo para que no sea tocado por el lazo y así sucesivamente hasta llegar a 10 saltos consecutivos. Todos los estudiantes deben pasar y realizar el ejercicio. 2: Los estudiantes jugaran bolos pero el lanzamiento sera con el pie. 3: Juego de relevos; El grupo será dividido en 2 equipos, el objetivo es que deben salir corriendo hacia donde están los platillos y cuando regrese sale el otro compañero; equipo que mas platillos/conos traiga es el ganador. 4. Coordinación Viso - manual: Mientras los estudiantes van saltando por los aros, tienen un compañero al frente y van realizando pases con la pelota. 5. Carrera de equilibrio: Cada equipo sin dejar caer el platillo de la cabeza debe cruzar a la otra linea; así van pasando uno por uno. TIEMPO 60 minutos
RETO : ACTIVIDADES Cada equipo tiene 2 aros, utilizando estos 2 elementos todo el equipo debe cruzar hasta la otra línea; solo pueden pisar dentro del aro, si pisan por fuera se deben devolver y comenzar de nuevo. TIEMPO 20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . - Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés REALIZAMOS UNA PEQUEÑA REPRESENTACION POR EQUIPOS DE UNA SITUACION DE CONFLICTO QUE OCURRA EN CASA.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Fortalecer actitudes de respeto, empatía y cooperación durante la interacción con sus compañeros.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION - Alternar superficies de contacto.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular 3. Realizar un trote llevando una pelota o balón con diferentes superficies de contacto cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. La formadora indicara cada cierto tiempo para realizar un pase a un compañero que no tenga balón o pelota y continuara el ejercicio sin elemento 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con diferentes partes del pie y a diferentes distancias. TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Juego :El semáforo del balón: Por equipos de 4 niños llevaran el balón de un punto a otro según la indicación de la formadora que podrá ser visual u auditiva de la siguiente forma: ROJO: detener el balón con la planta AMARILLO: conducir suave con el interior del pie VERDE: avanzar más rápido usando el exterior del pie. 2. Circuito de habilidades: Organiza estaciones: -Zigzag con conos: usando interior y exterior -Línea recta: utilizando planta del pie y por ultimo Zona de control: detener con planta y patear al arco o punto específico. 3. Partido: Por equipos se llevara acabo partidos por tiempo de rotación de los equipos para afianzar la conducción y control del balón con las diferentes superficies del pie. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Juego "10 toques" formamos equipos de 6 a 6 niños, el objetivo es mantener el balón en el aire hasta lograr 10 toques consecutivos sin que se caiga al suelo, si el balón toca el suelo antes de llegar a 10 se reinicia la cuenta. TIEMPO 20 MINUTOS			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Estiramientos: realizar cada ejercicio por 15 segundos: 1. Elevación de talón atrás 2. Flexión de tronco piernas separadas hasta tocar los pies. 3. Flexión de tronco piernas abiertas una vez al pie derecho, una vez al pie izquierdo 4.sentados en el piso, piernas juntas y espalda alineada con las manos tocarnos la punta de los pies. 5. estiramiento de hombro cruzar brazo derecho por delante y con la mano izquierda mantener el brazo erguido, cambio de brazo, cogernos las manos en la espalda y cambiar de manos.
TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Fortalecer actitudes de respeto, empatía y cooperación durante la interacción con sus compañeros.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION - Alternar superficies de contacto.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para jugar al que sea mas ágil, tocando alguna parte del cuerpo de su compañero según lo indique la formadora sin dejarse tocar esa misma parte en su cuerpo. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 niños llevaran con equilibrio una pelota con una cuchara de plástico que sujetarán con las dos manos mientras se desplaza de un punto a otro evitando que la pelota caiga al suelo, cuando llegue entrega cuchara y pelota a su compañero para que pueda continuar en la competencia. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por algunos niños que evitaran que los otro niños logren mover la menor cantidad de balones, mientras que sus compañeros lanzan las pelotas para pegarles al balón y moverlo hasta sacarlo del circulo. 4. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos. 3. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos durante la clase. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Tumbar la mayor cantidad de conos usando diferentes tipos de lanzamiento(superficies) a diferentes distancias por equipos. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-07	4. HORA:	Martes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Expresar opiniones y pensamientos de forma positiva con respeto a sus compañeros en clase.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Juego LUZ ROJA, LUZ VERDE se le dice a los niños que pueden correr mientras la formadora canta el estribillo "Jugaremos mueve Luz Verde" cuando el estribillo termine se detienen y la formadora intentara tocarles con un balón que lanza rodado por el suelo, para hacerlos comenzar de nuevo hasta que crucen la línea final. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Semáforo de conducción: Verde: conducir rápido Amarillo: conducción lenta Rojo: detener el balón y poner pie encima 2.Carrera en Zig-zag: Ubicar 6 a 8 conos, para que los niños crucen llevando el balón en forma de Zig - zag (rodado con la mano, con el pie, derecha e izquierdo) 3. El rey del espacio: Cada niño con su balón (pelota) intenta mantenerlo dentro del área delimitada conduciéndolo con el pie o con la mano, si su balón sale, hacen un reto corto (5 saltos) y regresan. Se puede decir que un niño sin balón intente quitarle el balón a los otros TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizamos figuras por equipos utilizando los cuerpos. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Mantener las siguientes posturas 20 segundos cada una y repetirlas 2 veces. -Sentados llevar el tronco hacia el frente con brazos extendidos, guardando la cabeza entre los brazos. -Acostados boca abajo eleva la cabeza y flexiona las piernas para intentar unir las. -Apoyar manos y pies, elevando la cola (montañita) - Sentado con las piernas extendidas hacia los lados sin flexionarlas, coloco los antebrazos en el suelo enfrente del tronco. Juego de mesa por grupos. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-08	4. HORA:	Miercoles,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Expresar opiniones y pensamientos de forma positiva con respeto a sus compañeros en clase.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.La Serpiente Veloz: En fila, cada equipo debe desplazarse agarrando la cintura del compañero de adelante. Ganan si llegan a la meta sin soltarse. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Lanza y corre al punto: Los niños lanzan una pelota pequeña hacia un aro o cono. Después deben correr y ubicarse rápidamente en el punto que el docente diga: “¡A la derecha del cono!”, “¡Detrás del aro!”, “¡Frente a la línea!”. Se podrá cambiar el tipo de lanzamiento (por arriba, de pique, rodando). 2. Carrera contrarreloj: Los niños corren zig-zag entre conos, buscando el mejor tiempo Llevar una pelota mientras corren. (con mano - pie) 3. Saltos: En el suelo se colocan aros, la formadora dice: “Salta al 2”, “Ahora al 4”, “A la izquierda del 3”.Saltos en un pie o saltos dobles. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Ubicarse según la cantidad de personas señaladas con los dedos de la formadora dentro de los aros cuando suene el silbato, teniendo en cuenta la forma de desplazarse que indiquen. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. RETROALIMENTACION: Escucho y respondo las preguntas que me realizar de acuerdo a las actividades desarrolladas durante la clase. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-14	4. HORA:	Martes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Construye y propone soluciones para tareas asignadas en la clases, a través del trabajo en equipo.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Los niños se desplazan imitando animales: cangrejo, oso, serpiente, rana, elefante, cambiando de direcciones: adelante, atrás, zig-zag. (podrá usarse la limitación visual) TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CARRERA DE OBSTACULOS: Saltar aros, pasar por encima de cuerdas, caminar hacia atrás, subir y bajar bancos, llevando un objeto en la mano o sobre la cabeza que entregara al siguiente compañero cuando llegue. PELOTA VIAJERA: Pasar una pelota pequeña rodada por el cuerpo con una sola mano nombrando cada parte: “por la cabeza, por los hombros, rodillas, espalda”, sin dejarla caer. LUZ VERDE LUZ ROJA: Los niños deben moverse mientras la formadora canta una canción que indicara que están en "luz verde", cuando la canción termine estará en "luz roja" y se detendrán y cumplirán un reto propuesto por la formadora, de no ser desarrollado quedara por fuera del juego y será juez de sus compañeros. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES CARERRA DE PIN PONES: con pin pones los niños deben soplar para moverlos por un recorrido, ganar la carrera deberá llegar de primero y obtener un punto para su equipo. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Estiramientos suaves: Brazos arriba, Brazos cruzados, Tocar las puntas de los pies y estiramiento de cuello. JUEGO Teléfono Roto entregando un mensaje al oído y a su vez una pelota que lanzara sin que se caía al suelo, hasta llegar al último compañero. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-15	4. HORA:	Miercoles, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Construye y propone soluciones para tareas asignadas en la clases, a través del trabajo en equipo.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de triqui por equipos desplazándose de diferentes formas con y sin balon. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. JUEGO CADENITA : Escogemos 2 niños para que estos toque algún otro compañero y se adhiera a su cadena sin soltarse de las manos. Ganara el equipo que logre reunir la mayor cantidad de niños en su cadena. Indispensable NO soltarse durante el juego para que los punto sean validos y el ejercicio hecho correctamente. 2. Juego Ponchados: Un compañero toca a los otros con una pelota que podrá lanzar. 3. Partido de futbol en equipos mixtos con tareas especificas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Pasar la pelota por el aro cambiando de mano los elementos mientras se realiza el reto. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de una fruta y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de una fruta y de las anteriores frutas que se dijeron antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-21	4. HORA:	Martes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el uso del diálogo y la escucha activa como herramientas para resolver desacuerdos			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION - uso de la planta del pie como recurso técnico.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego Balonmano consiste en es desplazar una pelota a través del campo a través de pases entre los integrantes del equipo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. Teniendo en cuenta las siguientes reglas: 1. La persona que lleva el balón no puede dar mas de 3 pasos. 2.El balón única y exclusivamente se quita por el aire. 3. La persona que lleva el balón no puede ser empujada por el rival. TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES OCULO - MANUAL a travesando una distancia por relevos: 1. Lanzo y atrapo = El estudiante lanza el balón hacia arriba y agarra. (Derecha - izquierda) 2. Agarro y lanzo = El estudiante tiene el balón atrás; realiza flexión y extensión de codo y lanza el objeto hacia adelante. 3. Dribling = El estudiante dribla el balón como en baloncesto (Derecha - izquierda). 4. Lanzo, aplaudo y atrapo = El estudiante lanza el balón hacia arriba, aplaude 1 o mas veces y atrapa el balón 5. Conducción con las manos = El estudiante lleva el balón a ras de piso con las manos (Derecha - izquierda). OCULO - PÉDICA llevar el balón con los diferentes segmentos corporales indicados:1. Borde interno 2. Borde externo 3. Planta 4.Empeine por el recorrido anterior de ida y regreso entregando a su compañero el balón. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Congela el balón: Los niños se desplazan con un balón o pelota usando la planta del pie, cuando la formadora diga “¡congelados!”, deben detener el balón con la planta del pie y quedarse totalmente quietos y debe esperar que no lo toque el balón que lanzara la formadora para intentar tocar algún niño. TIEMPO 15 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. Mencionar un desacuerdo o conflicto presentado durante las actividades desarrolladas en la clase e identificar quien tuvo la mejor accion y porque. VUELTA A LA CALMA: 1. Apertura de piernas, mientras las manos tocan la punta de los pies. 2. Apertura de piernas, mientras tocas el pie izquierdo. 3. Apertura de piernas, mientras tocas el pie derecho. 4. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado y pegado hacia el pecho. 5. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado y pegado hacia el pecho. 6. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo. 7. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-22	4. HORA:	Miercoles, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el uso del diálogo y la escucha activa como herramientas para resolver desacuerdos			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION -Precisión en la conducción del balón con el interior del pie.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Se realiza un juego coordinativo: Cuando suena el silbato empiezan a realizar skipping (Técnica de correr), saltos a 1 pie, saltos a 2 pies, saltos adelante y atrás de la linea lateral, Zig Zag. (lado y lado). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza un trabajo de 5 estaciones que en cada una se trabajara lo siguiente: 1: Saltar lazo pasando en relojero: Mientras se esta batiendo el lazo, el estudiante debe pasar sin ser tocado por el lazo, luego pasara saltando 1 vez y sale corriendo para que no sea tocado por el lazo y así sucesivamente hasta llegar a 10 saltos consecutivos. Todos los estudiantes deben pasar y realizar el ejercicio. 2: Los estudiantes jugaran bolos pero el lanzamiento sera con el pie. 3: Juego de relevos; El grupo será dividido en 2 equipos, el objetivo es que deben salir corriendo hacia donde están los platillos y cuando regrese sale el otro compañero; equipo que mas platillos/conos traiga es el ganador. 4. Coordinación Viso - manual: Mientras los estudiantes van saltando por los aros, tienen un compañero al frente y van realizando pases con la pelota. 5. Carrera de equilibrio: Cada equipo sin dejar caer el platillo de la cabeza debe cruzar a la otra linea; así van pasando uno por uno. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cada equipo tiene 2 aros, utilizando estos 2 elementos todo el equipo debe cruzar hasta la otra línea; solo pueden pisar dentro del aro, si pisan por fuera se deben devolver y comenzar de nuevo. TIEMPO 20 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . - Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés REALIZAMOS UNA PEQUEÑA REPRESENTACION POR EQUIPOS DE UNA SITUACION DE CONFLICTO QUE OCURRA EN CASA.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-28	4. HORA:	Martes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Fortalecer actitudes de respeto, empatía y cooperación durante la interacción con sus compañeros.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION - Alternar superficies de contacto.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular 3. Realizar un trote llevando una pelota o balón con diferentes superficies de contacto cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. La formadora indicara cada cierto tiempo para realizar un pase a un compañero que no tenga balón o pelota y continuara el ejercicio sin elemento 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con diferentes partes del pie y a diferentes distancias. TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Juego :El semáforo del balón: Por equipos de 4 niños llevaran el balón de un punto a otro según la indicación de la formadora que podrá ser visual u auditiva de la siguiente forma: ROJO: detener el balón con la planta AMARILLO: conducir suave con el interior del pie VERDE: avanzar más rápido usando el exterior del pie. 2. Circuito de habilidades: Organiza estaciones: -Zigzag con conos: usando interior y exterior -Línea recta: utilizando planta del pie y por ultimo Zona de control: detener con planta y patear al arco o punto específico. 3. Partido: Por equipos se llevara acabo partidos por tiempo de rotación de los equipos para afianzar la conducción y control del balón con las diferentes superficies del pie. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Juego "10 toques" formamos equipos de 6 a 6 niños, el objetivo es mantener el balón en el aire hasta lograr 10 toques consecutivos sin que se caiga al suelo, si el balón toca el suelo antes de llegar a 10 se reinicia la cuenta. TIEMPO 20 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Estiramientos: realizar cada ejercicio por 15 segundos: 1. Elevación de talón atrás 2. Flexión de tronco piernas separadas hasta tocar los pies. 3. Flexión de tronco piernas abiertas una vez al pie derecho, una vez al pie izquierdo 4.sentados en el piso, piernas juntas y espalda alineada con las manos tocarnos la punta de los pies. 5. estiramiento de hombro cruzar brazo derecho por delante y con la mano izquierda mantener el brazo erguido, cambio de brazo, cogernos las manos en la espalda y cambiar de manos.
TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-29	4. HORA:	Miercoles, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Fortalecer actitudes de respeto, empatía y cooperación durante la interacción con sus compañeros.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION - Alternar superficies de contacto.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. 4.Luego se ubican por parejas para jugar al que sea mas ágil, tocando alguna parte del cuerpo de su compañero según lo indique la formadora sin dejarse tocar esa misma parte en su cuerpo. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Ubicados por grupos de 3 niños llevaran con equilibrio una pelota con una cuchara de plástico que sujetarán con las dos manos mientras se desplaza de un punto a otro evitando que la pelota caiga al suelo, cuando llegue entrega cuchara y pelota a su compañero para que pueda continuar en la competencia. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por algunos niños que evitaran que los otro niños logren mover la menor cantidad de balones, mientras que sus compañeros lanzan las pelotas para pegarles al balón y moverlo hasta sacarlo del circulo. 4. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos. 3. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos durante la clase. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Tumbar la mayor cantidad de conos usando diferentes tipos de lanzamiento (superficies) a diferentes distancias por equipos. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Expresar opiniones y pensamientos de forma positiva con respeto a sus compañeros en clase.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Juego LUZ ROJA, LUZ VERDE se le dice a los niños que pueden correr mientras la formadora canta el estribillo "Jugaremos mueve Luz Verde" cuando el estribillo termine se detienen y la formadora intentara tocarles con un balón que lanza rodado por el suelo, para hacerlos comenzar de nuevo hasta que crucen la línea final. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Semáforo de conducción: Verde: conducir rápido Amarillo: conducción lenta Rojo: detener el balón y poner pie encima 2.Carrera en Zig-zag: Ubicar 6 a 8 conos, para que los niños crucen llevando el balón en forma de Zig - zag (rodado con la mano, con el pie, derecha e izquierdo) 3. El rey del espacio: Cada niño con su balón (pelota) intenta mantenerlo dentro del área delimitada conduciéndolo con el pie o con la mano, si su balón sale, hacen un reto corto (5 saltos) y regresan. Se puede decir que un niño sin balón intente quitarle el balón a los otros TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizamos figuras por equipos utilizando los cuerpos. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Mantener las siguientes posturas 20 segundos cada una y repetirlas 2 veces. -Sentados llevar el tronco hacia el frente con brazos extendidos, guardando la cabeza entre los brazos. -Acostados boca abajo eleva la cabeza y flexiona las piernas para intentar unir las. -Apoyar manos y pies, elevando la cola (montañita) - Sentado con las piernas extendidas hacia los lados sin flexionarlas, coloco los antebrazos en el suelo enfrente del tronco. Juego de mesa por grupos. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Expresar opiniones y pensamientos de forma positiva con respeto a sus compañeros en clase.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.La Serpiente Veloz: En fila, cada equipo debe desplazarse agarrando la cintura del compañero de adelante. Ganan si llegan a la meta sin soltarse. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Lanza y corre al punto: Los niños lanzan una pelota pequeña hacia un aro o cono. Después deben correr y ubicarse rápidamente en el punto que el docente diga: “¡A la derecha del cono!”, “¡Detrás del aro!”, “¡Frente a la línea!”. Se podrá cambiar el tipo de lanzamiento (por arriba, de pique, rodando). 2. Carrera contrarreloj: Los niños corren zig-zag entre conos, buscando el mejor tiempo Llevar una pelota mientras corren. (con mano - pie) 3. Saltos: En el suelo se colocan aros, la formadora dice: “Salta al 2”, “Ahora al 4”, “A la izquierda del 3”.Saltos en un pie o saltos dobles. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Ubicarse según la cantidad de personas señaladas con los dedos de la formadora dentro de los aros cuando suene el silbato, teniendo en cuenta la forma de desplazarse que indiquen TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. RETROALIMENTACION: Escucho y respondo las preguntas que me realizar de acuerdo a las actividades desarrolladas durante la clase. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Construye y propone soluciones para tareas asignadas en la clases, a través del trabajo en equipo.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Los niños se desplazan imitando animales: cangrejo, oso, serpiente, rana, elefante, cambiando de direcciones: adelante, atrás, zig-zag. (podrá usarse la limitación visual) TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CARRERA DE OBSTACULOS: Saltar aros, pasar por encima de cuerdas, caminar hacia atrás, subir y bajar bancos, llevando un objeto en la mano o sobre la cabeza que entregara al siguiente compañero cuando llegue. PELOTA VIAJERA: Pasar una pelota pequeña rodada por el cuerpo con una sola mano nombrando cada parte: “por la cabeza, por los hombros, rodillas, espalda”, sin dejarla caer. LUZ VERDE LUZ ROJA: Los niños deben moverse mientras la formadora canta una canción que indicara que están en "luz verde", cuando la canción termine estará en "luz roja" y se detendrán y cumplirán un reto propuesto por la formadora, de no ser desarrollado quedara por fuera del juego y será juez de sus compañeros. TIEMPO 55 minutos			
RETO : ACTIVIDADES CARERRA DE PIN PONES: con pin pones los niños deben soplar para moverlos por un recorrido, ganar la carrera deberá llegar de primero y obtener un punto para su equipo. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Estiramientos suaves: Brazos arriba, Brazos cruzados, Tocar las puntas de los pies y estiramiento de cuello. JUEGO Teléfono Roto entregando un mensaje al oído y a su vez una pelota que lanzara sin que se caía al suelo, hasta llegar al último compañero. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Construye y propone soluciones para tareas asignadas en la clases, a través del trabajo en equipo.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de triqui por equipos desplazándose de diferentes formas con y sin balon. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. JUEGO CADENITA : Escogemos 2 niños para que estos toque algún otro compañero y se adhiera a su cadena sin soltarse de las manos. Ganara el equipo que logre reunir la mayor cantidad de niños en su cadena. Indispensable NO soltarse durante el juego para que los punto sean validos y el ejercicio hecho correctamente. 2. Juego Ponchados: Un compañero toca a los otros con una pelota que podrá lanzar. 3. Partido de futbol en equipos mixtos con tareas especificas. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Pasar la pelota por el aro cambiando de mano los elementos mientras se realiza el reto. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de una fruta y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de una fruta y de las anteriores frutas que se dijeron antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el uso del diálogo y la escucha activa como herramientas para resolver desacuerdos			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION - uso de la planta del pie como recurso técnico.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego Balonmano consiste en es desplazar una pelota a través del campo a través de pases entre los integrantes del equipo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. Teniendo en cuenta las siguientes reglas: 1. La persona que lleva el balón no puede dar mas de 3 pasos. 2.El balón única y exclusivamente se quita por el aire. 3. La persona que lleva el balón no puede ser empujada por el rival. TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES OCULO - MANUAL a travesando una distancia por relevos: 1. Lanzo y atrapo = El estudiante lanza el balón hacia arriba y agarra. (Derecha - izquierda) 2. Agarro y lanzo = El estudiante tiene el balón atrás; realiza flexión y extensión de codo y lanza el objeto hacia adelante. 3. Dribling = El estudiante dribla el balón como en baloncesto (Derecha - izquierda). 4. Lanzo, aplaudo y atrapo = El estudiante lanza el balón hacia arriba, aplaude 1 o mas veces y atrapa el balón 5. Conducción con las manos = El estudiante lleva el balón a ras de piso con las manos (Derecha - izquierda). OCULO - PÉDICA llevar el balón con los diferentes segmentos corporales indicados:1. Borde interno 2. Borde externo 3. Planta 4.Empeine por el recorrido anterior de ida y regreso entregando a su compañero el balón. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Congela el balón: Los niños se desplazan con un balón o pelota usando la planta del pie, cuando la formadora diga “¡congelados!”, deben detener el balón con la planta del pie y quedarse totalmente quietos y debe esperar que no lo toque el balón que lanzara la formadora para intentar tocar algún niño. TIEMPO 15 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. Mencionar un desacuerdo o conflicto presentado durante las actividades desarrolladas en la clase e identificar quien tuvo la mejor accion y porque. VUELTA A LA CALMA: 1. Apertura de piernas, mientras las manos tocan la punta de los pies. 2. Apertura de piernas, mientras tocas el pie izquierdo. 3. Apertura de piernas, mientras tocas el pie derecho. 4. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado y pegado hacia el pecho. 5. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado y pegado hacia el pecho. 6. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo. 7. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el uso del diálogo y la escucha activa como herramientas para resolver desacuerdos			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION -Precisión en la conducción del balón con el interior del pie.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Se realiza un juego coordinativo: Cuando suena el silbato empiezan a realizar skipping (Técnica de correr), saltos a 1 pie, saltos a 2 pies, saltos adelante y atrás de la linea lateral, Zig Zag. (lado y lado). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza un trabajo de 5 estaciones que en cada una se trabajara lo siguiente: 1: Saltar lazo pasando en relojero: Mientras se esta batiendo el lazo, el estudiante debe pasar sin ser tocado por el lazo, luego pasara saltando 1 vez y sale corriendo para que no sea tocado por el lazo y así sucesivamente hasta llegar a 10 saltos consecutivos. Todos los estudiantes deben pasar y realizar el ejercicio. 2: Los estudiantes jugaran bolos pero el lanzamiento sera con el pie. 3: Juego de relevos; El grupo será dividido en 2 equipos, el objetivo es que deben salir corriendo hacia donde están los platillos y cuando regrese sale el otro compañero; equipo que mas platillos/conos traiga es el ganador. 4. Coordinación Viso - manual: Mientras los estudiantes van saltando por los aros, tienen un compañero al frente y van realizando pases con la pelota. 5. Carrera de equilibrio: Cada equipo sin dejar caer el platillo de la cabeza debe cruzar a la otra linea; así van pasando uno por uno. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cada equipo tiene 2 aros, utilizando estos 2 elementos todo el equipo debe cruzar hasta la otra línea; solo pueden pisar dentro del aro, si pisan por fuera se deben devolver y comenzar de nuevo. TIEMPO 20 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . - Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés REALIZAMOS UNA PEQUEÑA REPRESENTACION POR EQUIPOS DE UNA SITUACION DE CONFLICTO QUE OCURRA EN CASA.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Fortalecer actitudes de respeto, empatía y cooperación durante la interacción con sus compañeros.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular 3. Realizar un trote llevando una pelota o balón con diferentes superficies de contacto cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. La formadora indicara cada cierto tiempo para realizar un pase a un compañero que no tenga balón o pelota y continuara el ejercicio sin elemento 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con diferentes partes del pie y a diferentes distancias.

TIEMPO
25 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Juego :El semáforo del balón: Por equipos de 4 niños llevaran el balón de un punto a otro según la indicación de la formadora que podrá ser visual u auditiva de la siguiente forma: ROJO: detener el balón con la planta AMARILLO: conducir suave con el interior del pie VERDE: avanzar más rápido usando el exterior del pie. 2. Circuito de habilidades: Organiza estaciones: -Zigzag con conos: usando interior y exterior -Línea recta: utilizando planta del pie y por ultimo Zona de control: detener con planta y patear al arco o punto específico. 3. Partido: Por equipos se llevara acabo partidos por tiempo de rotación de los equipos para afianzar la conducción y control del balón con las diferentes superficies del pie.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Juego "10 toques" formamos equipos de 6 a 6 niños, el objetivo es mantener el balón en el aire hasta lograr 10 toques consecutivos sin que se caiga al suelo, si el balón toca el suelo antes de llegar a 10 se reinicia la cuenta.

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Estiramientos: realizar cada ejercicio por 15 segundos: 1. Elevación de talón atrás 2. Flexión de tronco piernas separadas hasta tocar los pies. 3. Flexión de tronco piernas abiertas una vez al pie derecho, una vez al pie izquierdo 4.sentados en el piso, piernas juntas y espalda alineada con las manos tocarnos la punta de los pies. 5. estiramiento de hombro cruzar brazo derecho por delante y con la mano izquierda mantener el brazo erguido, cambio de brazo, cogernos las manos en la espalda y cambiar de manos.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>15 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-09	4. HORA:	Jueves,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Expresar opiniones y pensamientos de forma positiva con respeto a sus compañeros en clase.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Juego LUZ ROJA, LUZ VERDE se le dice a los niños que pueden correr mientras la formadora canta el estribillo "Jugaremos mueve Luz Verde" cuando el estribillo termine se detienen y la formadora intentara tocarles con un balón que lanza rodado por el suelo, para hacerlos comenzar de nuevo hasta que crucen la línea final. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Semáforo de conducción: Verde: conducir rápido Amarillo: conducción lenta Rojo: detener el balón y poner pie encima 2.Carrera en Zig-zag: Ubicar 6 a 8 conos, para que los niños crucen llevando el balón en forma de Zig - zag (rodado con la mano, con el pie, derecha e izquierdo) 3. El rey del espacio: Cada niño con su balón (pelota) intenta mantenerlo dentro del área delimitada conduciéndolo con el pie o con la mano, si su balón sale, hacen un reto corto (5 saltos) y regresan. Se puede decir que un niño sin balón intente quitarle el balón a los otros TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizamos figuras por equipos utilizando los cuerpos. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Mantener las siguientes posturas 20 segundos cada una y repetirlas 2 veces. -Sentados llevar el tronco hacia el frente con brazos extendidos, guardando la cabeza entre los brazos. -Acostados boca abajo eleva la cabeza y flexiona las piernas para intentar unir las. -Apoyar manos y pies, elevando la cola (montañita) - Sentado con las piernas extendidas hacia los lados sin flexionarlas, coloco los antebrazos en el suelo enfrente del tronco. Juego de mesa por grupos. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-10	4. HORA:	Viernes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	8
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Expresar opiniones y pensamientos de forma positiva con respeto a sus compañeros en clase.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.La Serpiente Veloz: En fila, cada equipo debe desplazarse agarrando la cintura del compañero de adelante. Ganan si llegan a la meta sin soltarse. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Lanza y corre al punto: Los niños lanzan una pelota pequeña hacia un aro o cono. Después deben correr y ubicarse rápidamente en el punto que el docente diga: “¡A la derecha del cono!”, “¡Detrás del aro!”, “¡Frente a la línea!”. Se podrá cambiar el tipo de lanzamiento (por arriba, de pique, rodando). 2. Carrera contrarreloj: Los niños corren zig-zag entre conos, buscando el mejor tiempo Llevar una pelota mientras corren. (con mano - pie) 3. Saltos: En el suelo se colocan aros, la formadora dice: “Salta al 2”, “Ahora al 4”, “A la izquierda del 3”.Saltos en un pie o saltos dobles. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Ubicarse según la cantidad de personas señaladas con los dedos de la formadora dentro de los aros cuando suene el silbato, teniendo en cuenta la forma de desplazarse que indiquen TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante. RETROALIMENTACION: Escucho y respondo las preguntas que me realizar de acuerdo a las actividades desarrolladas durante la clase. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-16	4. HORA:	Jueves,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Construye y propone soluciones para tareas asignadas en la clases, a través del trabajo en equipo.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Los niños se desplazan imitando animales: cangrejo, oso, serpiente, rana, elefante, cambiando de direcciones: adelante, atrás, zig-zag. (podrá usarse la limitación visual) TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES CARRERA DE OBSTACULOS: Saltar aros, pasar por encima de cuerdas, caminar hacia atrás, subir y bajar bancos, llevando un objeto en la mano o sobre la cabeza que entregara al siguiente compañero cuando llegue. PELOTA VIAJERA: Pasar una pelota pequeña rodada por el cuerpo con una sola mano nombrando cada parte: “por la cabeza, por los hombros, rodillas, espalda”, sin dejarla caer. LUZ VERDE LUZ ROJA: Los niños deben moverse mientras la formadora canta una canción que indicara que están en "luz verde", cuando la canción termine estará en "luz roja" y se detendrán y cumplirán un reto propuesto por la formadora, de no ser desarrollado quedara por fuera del juego y será juez de sus compañeros. TIEMPO 55 minutos			
RETO : ACTIVIDADES CARERRA DE PIN PONES: con pin pones los niños deben soplar para moverlos por un recorrido, ganar la carrera deberá llegar de primero y obtener un punto para su equipo. TIEMPO 25 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Estiramientos suaves: Brazos arriba, Brazos cruzados, Tocar las puntas de los pies y estiramiento de cuello. JUEGO Teléfono Roto entregando un mensaje al oído y a su vez una pelota que lanzara sin que se caía al suelo, hasta llegar al último compañero. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-17	4. HORA:	Viernes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Construye y propone soluciones para tareas asignadas en la clases, a través del trabajo en equipo.

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

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

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

IMPLEMENTACION :
5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de triqui por equipos desplazándose de diferentes formas con y sin balon.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. JUEGO CADENITA : Escogemos 2 niños para que estos toque algún otro compañero y se adhiera a su cadena sin soltarse de las manos. Ganara el equipo que logre reunir la mayor cantidad de niños en su cadena. Indispensable NO soltarse durante el juego para que los punto sean validos y el ejercicio hecho correctamente. 2. Juego Ponchados: Un compañero toca a los otros con una pelota que podrá lanzar. 3. Partido de futbol en equipos mixtos con tareas especificas.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
Pasar la pelota por el aro cambiando de mano los elementos mientras se realiza el reto.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice el nombre de una fruta y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de una fruta y de las anteriores frutas que se dijeron antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas.

TIEMPO
20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-23	4. HORA:	Jueves,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el uso del diálogo y la escucha activa como herramientas para resolver desacuerdos			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION - uso de la planta del pie como recurso técnico.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego Balonmano consiste en es desplazar una pelota a través del campo a través de pases entre los integrantes del equipo, valiéndose fundamentalmente de las manos, para intentar introducirla dentro de la meta contraria, acción que se denomina gol. Teniendo en cuenta las siguientes reglas: 1. La persona que lleva el balón no puede dar mas de 3 pasos. 2.El balón única y exclusivamente se quita por el aire. 3. La persona que lleva el balón no puede ser empujada por el rival. TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ACTIVIDADES OCULO - MANUAL a travesando una distancia por relevos: 1. Lanzo y atrapo = El estudiante lanza el balón hacia arriba y agarra. (Derecha - izquierda) 2. Agarro y lanzo = El estudiante tiene el balón atrás; realiza flexión y extensión de codo y lanza el objeto hacia adelante. 3. Dribling = El estudiante dribla el balón como en baloncesto (Derecha - izquierda). 4. Lanzo, aplaudo y atrapo = El estudiante lanza el balón hacia arriba, aplaude 1 o mas veces y atrapa el balón 5. Conducción con las manos = El estudiante lleva el balón a ras de piso con las manos (Derecha - izquierda). OCULO - PÉDICA llevar el balón con los diferentes segmentos corporales indicados:1. Borde interno 2. Borde externo 3. Planta 4.Empeine por el recorrido anterior de ida y regreso entregando a su compañero el balón. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Congela el balón: Los niños se desplazan con un balón o pelota usando la planta del pie, cuando la formadora diga “¡congelados!”, deben detener el balón con la planta del pie y quedarse totalmente quietos y debe esperar que no lo toque el balón que lanzara la formadora para intentar tocar algún niño. TIEMPO 15 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. Mencionar un desacuerdo o conflicto presentado durante las actividades desarrolladas en la clase e identificar quien tuvo la mejor accion y porque. VUELTA A LA CALMA: 1. Apertura de piernas, mientras las manos tocan la punta de los pies. 2. Apertura de piernas, mientras tocas el pie izquierdo. 3. Apertura de piernas, mientras tocas el pie derecho. 4. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado y pegado hacia el pecho. 5. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado y pegado hacia el pecho. 6. Pie izquierdo extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie derecho esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo. 7. Pie derecho extendido y apoyado en el suelo, mientras el pie izquierdo esta flexionado hacia atrás pegado al glúteo.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-24	4. HORA:	Viernes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Promover el uso del diálogo y la escucha activa como herramientas para resolver desacuerdos			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION -Precisión en la conducción del balón con el interior del pie.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. Se realiza un juego coordinativo: Cuando suena el silbato empiezan a realizar skipping (Técnica de correr), saltos a 1 pie, saltos a 2 pies, saltos adelante y atrás de la linea lateral, Zig Zag. (lado y lado). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se realiza un trabajo de 5 estaciones que en cada una se trabajara lo siguiente: 1: Saltar lazo pasando en relojero: Mientras se esta batiendo el lazo, el estudiante debe pasar sin ser tocado por el lazo, luego pasara saltando 1 vez y sale corriendo para que no sea tocado por el lazo y así sucesivamente hasta llegar a 10 saltos consecutivos. Todos los estudiantes deben pasar y realizar el ejercicio. 2: Los estudiantes jugaran bolos pero el lanzamiento sera con el pie. 3: Juego de relevos; El grupo será dividido en 2 equipos, el objetivo es que deben salir corriendo hacia donde están los platillos y cuando regrese sale el otro compañero; equipo que mas platillos/conos traiga es el ganador. 4. Coordinación Viso - manual: Mientras los estudiantes van saltando por los aros, tienen un compañero al frente y van realizando pases con la pelota. 5. Carrera de equilibrio: Cada equipo sin dejar caer el platillo de la cabeza debe cruzar a la otra linea; así van pasando uno por uno. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cada equipo tiene 2 aros, utilizando estos 2 elementos todo el equipo debe cruzar hasta la otra línea; solo pueden pisar dentro del aro, si pisan por fuera se deben devolver y comenzar de nuevo. TIEMPO 20 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . - Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. Permito que los niños tengan máximo 5 minutos de practica de actividades de libre interés REALIZAMOS UNA PEQUEÑA REPRESENTACION POR EQUIPOS DE UNA SITUACION DE CONFLICTO QUE OCURRA EN CASA.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-04-30	4. HORA:	Jueves,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Fortalecer actitudes de respeto, empatía y cooperación durante la interacción con sus compañeros.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION - Alternar superficies de contacto.			
IMPLEMENTACION : 5 BALONES O PELOTAS - 8 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular 3. Realizar un trote llevando una pelota o balón con diferentes superficies de contacto cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento. La formadora indicara cada cierto tiempo para realizar un pase a un compañero que no tenga balón o pelota y continuara el ejercicio sin elemento 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con diferentes partes del pie y a diferentes distancias. TIEMPO 25 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Juego :El semáforo del balón: Por equipos de 4 niños llevaran el balón de un punto a otro según la indicación de la formadora que podrá ser visual u auditiva de la siguiente forma: ROJO: detener el balón con la planta AMARILLO: conducir suave con el interior del pie VERDE: avanzar más rápido usando el exterior del pie. 2. Circuito de habilidades: Organiza estaciones: -Zigzag con conos: usando interior y exterior -Línea recta: utilizando planta del pie y por ultimo Zona de control: detener con planta y patear al arco o punto específico. 3. Partido: Por equipos se llevara acabo partidos por tiempo de rotación de los equipos para afianzar la conducción y control del balón con las diferentes superficies del pie. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Juego "10 toques" formamos equipos de 6 a 6 niños, el objetivo es mantener el balón en el aire hasta lograr 10 toques consecutivos sin que se caiga al suelo, si el balón toca el suelo antes de llegar a 10 se reinicia la cuenta. TIEMPO 20 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Estiramientos: realizar cada ejercicio por 15 segundos: 1. Elevación de talón atrás 2. Flexión de tronco piernas separadas hasta tocar los pies. 3. Flexión de tronco piernas abiertas una vez al pie derecho, una vez al pie izquierdo 4.sentados en el piso, piernas juntas y espalda alineada con las manos tocarnos la punta de los pies. 5. estiramiento de hombro cruzar brazo derecho por delante y con la mano izquierda mantener el brazo erguido, cambio de brazo, cogernos las manos en la espalda y cambiar de manos.
TIEMPO
15 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria