OBLIGACION

2

DRIVE

FORMATO DE PLANEACIÓN. SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026 JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-				
ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	10-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTSAL	**6. N° DE SESIÓN**	1
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	1
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO				
OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física.		
	COGNITIVA	Reconocer a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés.		
	PSICOSOCIAL	Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.		
	LÚDICA	Exploro el deporte como forma integral de aprender, socializar y divertirme con los demás compañeros del centro de interés.		
CONTENIDOS	**TEMA**	Realiza actividades de carácter lúdico y recreativo para integrarse y reconocer a sus compañeros después de su receso escolar.		
	SUBTEMAS	Actividades recreodeportivas, formacion integral, trabajo en equipo.		
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.		
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO		
CUERPO	**FASE INICIAL** Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular. **ACTIVIDADES:** Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: El balón que me presenta, en círculo, cada estudiante pasa el balón diciendo su nombre, su curso y qué le gusta del fútbol de salón. NUMEROS: Se forma una ronda con todos los participantes, los jugadores deben estar siempre en movimiento, es decir, caminando. Quien dirige el juego da la orden: “Una pareja”, “Dos parejas”, tres.. cuatro... etc. Al escuchar la orden, los jugadores deben tomarse de la mano. La persona que quede sin pareja o si se equivoca de número sale del juego. (10') **TIEMPOS.** 15 min			
	FASE CENTRAL Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados. **ACTIVIDADES:** Juego: Las familias del fútbol La formadora da consignas para agruparse: Los que juegan de cierre. Los que prefieren atacar. Los que juegan por diversión. Luego realizan pases dentro del grupo. (35') Ocupa tu lugar. Objetivo: Mejorar la habilidad de correr. Forma de organización: Se forman varios círculos con los alumnos y fuera de estos se coloca un niño. Desarrollo: A la señal del maestro, el alumno que se encuentra fuera de cada círculo corre alrededor de este, toca a un compañero y continúa la carrera. El niño que ha sido tocado sale corriendo en dirección contraria al que lo tocó. Cada uno tratará de llegar primero al lugar que quedó desocupado. El alumno que quede sin lugar continúa corriendo para tocar a otro jugador. Regla: Resultarán vencedores todos aquellos niños que logren ocupar su lugar sin ser capturados. (15'). Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. (30') **TIEMPOS.** 80 min			
	FASE FINAL Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES:** Conversatorio guiado: ¿Qué sentí al volver a jugar con mis compañeros? Estiramientos estaticos (mantenidos 20-30 segundos) para relajar los musculos trabajados. **TIEMPOS.** **15** min			

	RETOS Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo. **ACTIVIDADES:** El laberinto: conducir el balon entre una fila de conos sin tocarlos, simulando equilibrio en terreno inestable. **TIEMPOS.** 10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	11-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTSAL	**6. N° DE SESIÓN**	2
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	1
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO		
OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física.
	COGNITIVA	Reconocer a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés.
	PSICOSOCIAL	Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.
	LÚDICA	Comprende la importancia del trabajo en equipo mediante juegos cooperativos.
CONTENIDOS	**TEMA**	Realiza actividades de carácter lúdico y recreativo para integrarse y reconocer a sus compañeros después de su receso escolar.
	SUBTEMAS	Actividades recreodeportivas, formacion integral, trabajo en equipo.
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO

CUERPO	**FASE INICIAL** Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular. **ACTIVIDADES:** Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: Pases en pareja Avanzan por la cancha solo pasándose el balón. (Variantes). (10') **TIEMPOS.** 15 min
	FASE CENTRAL Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados. **ACTIVIDADES:** El doble toque. Objetivo: desarrollar la rapidez y la coordinación de brazos y piernas. Organización: los alumnos formados en dos equipos iguales, debe correr y saltar el obstáculo que se encuentra en el recorrido, deben realizar un doble toque a los aros indicados y regresar por fuera lo más rápido posible e incorporarse a su equipo de juego. Regla: Los alumnos no pueden evadir ningún obstáculo. Los alumnos que dan continuidad al juego salen cuando haya llegado su compañero de equipo. Gana el equipo que culmine primero el recorrido, sin violar lo antes establecido. (25') Juego: Gol en equipo, el gol vale únicamente si todos los integrantes tocaron el balón. (25') . Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. (30') **TIEMPOS.** 80 min
	FASE FINAL Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES:** Reflexión: ¿Por qué es importante pasar el balón? Estiramientos estaticos (mantenidos 20-30 segundos) para relajar los musculos trabajados. **TIEMPOS.** **15** min
	RETOS Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo. **ACTIVIDADES:** Semaforo de Futbol: Los niños conducen el balon. Con "luz verde" corren rapido (variantes), con "luz roja" deben detener el balon en seco bajo su pie. **TIEMPOS.** 10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN. SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026 JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-				
ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	12-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTSAL	**6. N° DE SESIÓN**	3
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	1
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO				
OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física.		
	COGNITIVA	Reconocer a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés.		
	PSICOSOCIAL	Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.		
	LÚDICA	Aplica valores dentro del juego respetando normas y compañeros.		
CONTENIDOS	**TEMA**	Realiza actividades de carácter lúdico y recreativo para integrarse y reconocer a sus compañeros después de su receso escolar.		
	SUBTEMAS	Actividades recreodeportivas, formacion integral, trabajo en equipo.		
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.		
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO		
CUERPO	**FASE INICIAL** Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular. **ACTIVIDADES:** Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: Semáforo del respeto Verde: juego normal, Amarillo: solo pases, Rojo: pausa para hablar de un valor. (10') **TIEMPOS.** 15 min			
	FASE CENTRAL Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados. **ACTIVIDADES:** Pañuelito con balón: Juego del pañuelito pero con balón.Cuando el entrenador diga un número saldrá un jugador de cada equipo. Consiste en coger el balón y conducirlo sin que el otro jugador le quite el balón hasta atravesar la línea de partida. (25') Mini partidos con reglas de valores. Cada equipo recibe una regla: Animar al compañero. Aceptar errores. Respetar decisiones. (25') Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. (30') **TIEMPOS.** 80 min			
	FASE FINAL Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES:** Autoevaluación oral ¿Qué valor practiqué hoy? Estiramientos estaticos (mantenidos 20-30 segundos) para relajar los musculos trabajados. **TIEMPOS.** **15** min			
	RETOS Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo. **ACTIVIDADES:** Carrera de relevos con balon: conducir el balon hasta un punto, dejarlo, volver corriendo y dar el relevo. **TIEMPOS.** 10 min			

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	13-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTSAL	**6. N° DE SESIÓN**	4
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	1
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO

OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar los movimientos en diversos espacios y al realizar diferentes actividades de índole motor por medio del juego, la recreación, el deporte y la actividad física.
	COGNITIVA	Reconocer a mis compañeros como constructores de las actividades recreativas, lúdicas y deportivas en el centro de interés.
	PSICOSOCIAL	Comprender el valor que tiene la actividad física como medio para la formación integral.
	LÚDICA	Aplica habilidades básicas del fútbol de salón en juegos recreativos.
CONTENIDOS	**TEMA**	Realiza actividades de carácter lúdico y recreativo para integrarse y reconocer a sus compañeros después de su receso escolar.
	SUBTEMAS	Actividades recreodeportivas, formacion integral, trabajo en equipo.
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO

CUERPO	**FASE INICIAL** Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular. **ACTIVIDADES:** Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: Circuito divertido Conducción, pases y tiros suaves a portería. (10') **TIEMPOS.** 15 min
	FASE CENTRAL Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados. **ACTIVIDADES:** Festival lúdico de fútbol de salón. Juegos cortos, sin marcador, priorizando la diversión y la cooperación. (80') **TIEMPOS.** 80 min
	FASE FINAL Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES:** Reconocimiento entre compañeros Cada niño dice algo positivo de otro. Estiramientos estaticos (mantenidos 20-30 segundos) para relajar los musculos trabajados. **TIEMPOS.** **15** min
	RETOS Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo. **ACTIVIDADES:** Ve a buscar el balon: Dos filas de niños. La formadora rueda un balon al centro, los primeros de cada fila corren por el; quien llega primero ataca, el otro defiende. **TIEMPOS.** 10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	24-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTBOL DE SALON	**6. N° DE SESIÓN**	9
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	3
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO		
OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar diversas formas de movimiento y reconocer las capacidades físicas básicas mediante actividades lúdicas que permitan desarrollar nociones iniciales de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.
	COGNITIVA	Identificar elementos fundamentales del fútbol de salón, comprender reglas básicas del juego y relacionar experiencias de movimiento con conceptos iniciales del deporte desde situaciones reales y significativas.
	PSICOSOCIAL	Aplicar los valores en la práctica deportiva, siguiendo el modelo integro de la conducta de mi formadora.
	LÚDICA	Participar en juegos cooperativos y predeportivos que permitan experimentar el fútbol de salón como un espacio para disfrutar, compartir y descubrir posibilidades de interacción con otros.
CONTENIDOS	**TEMA**	Movimientos coordinativos globales y segmentarios
	SUBTEMAS	Desplazamientos-Coordinacion Oculo pedica- presicion
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO
CUERPO	**FASE INICIAL** Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular. **ACTIVIDADES:** Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: El Semáforo de Velocidad Los alumnos se desplazan por el espacio. Verde: Correr a máxima velocidad. Amarillo: Desplazamiento lateral o skipping bajo. Rojo: Estatua en un solo pie (equilibrio segmentario). Reto de Coordinación: Mientras se desplazan, deben tocar diferentes partes del cuerpo según la señal del profesor (ej. "¡Mano derecha, rodilla izquierda!") (15') . Hidratacion (1') **TIEMPOS.** **21'** min	
	FASE CENTRAL Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados. **ACTIVIDADES:** Velocidad y Desplazamientos Variados (15') Circuito de Agilidad: Colocar conos o marcas en el suelo. Los alumnos deben realizar: Carrera en zigzag (Velocidad de reacción). Saltos bipodales (Coordinación global). Desplazamiento de espaldas hasta una línea de meta. Juego "Cazadores de Sombras": En parejas, uno debe intentar seguir los movimientos del otro lo más rápido posible, imitando sus cambios de dirección. (10') Pase y Recepción (Superficies de Contacto) (25') Dividir a los alumnos en parejas con un balón (o pelota de esponja): Superficie de Contacto Acción de Pase Acción de Recepción Borde Interno Mayor precisión, distancia corta. "Amortiguar" el balón con el arco del pie. Empeine Mayor potencia, distancia larga. Recibir con la planta o dejar caer. Muslo / Pecho Uso en balones aéreos.Control para bajar el balón al suelo. Manos (si es Balonmano) Pase de pecho o sobre hombro. Formar una "canasta" con las palmas Pase por Zonas": Los alumnos deben realizar 10 pases exitosos cambiando la superficie de contacto cada vez que el profesor dé una señal. Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. Aplicar pase y recepcion, sin perder el disfrute. (25') **TIEMPOS.** **75** min	

	FASE FINAL Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES:** Juego de Precisión Mental: Sentados en círculo, pasarse el balón suavemente mencionando una superficie de contacto diferente cada vez. Estiramientos: Énfasis en tren inferior (isquiotibiales, cuádriceps) y tren superior (brazos y cuello). Reflexión: Preguntas rápidas sobre qué superficie de contacto les resultó más fácil de usar y por qué la velocidad afecta la precisión del pase. **TIEMPOS.** **14** min
	RETOS Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo. **ACTIVIDADES:** Cadena de halagos: se iniciará una cadena de palabras positivas donde cada niño dice algo respetuoso o alguna característica o cualidad que le guste sobre el compañero de su lado. Esto crea un ambiente de aprecio y promueve el reconocimiento de las cualidades positivas de cada niño en el aula. Para simplificarlo, enfocándolo a los más pequeños, podemos compartir nuestro juguete favorito con el compañero de al lado o hacerle un dibujo especial. **TIEMPOS.** 10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	25-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTBOL DE SALON	**6. N° DE SESIÓN**	10
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	3
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO		
OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar diversas formas de movimiento y reconocer las capacidades físicas básicas mediante actividades lúdicas que permitan desarrollar nociones iniciales de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.
	COGNITIVA	Identificar elementos fundamentales del fútbol de salón, comprender reglas básicas del juego y relacionar experiencias de movimiento con conceptos iniciales del deporte desde situaciones reales y significativas.
	PSICOSOCIAL	Aplicar los valores en la práctica deportiva, siguiendo el modelo integro de la conducta de mi formadora.
	LÚDICA	Participar en juegos cooperativos y predeportivos que permitan experimentar el fútbol de salón como un espacio para disfrutar, compartir y descubrir posibilidades de interacción con otros.
CONTENIDOS	**TEMA**	Movimientos físicos y técnicos básicos
	SUBTEMAS	Habilidades motrices basicas (Locomotars y manipulativas)
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO

CUERPO

FASE INICIAL
Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular.
ACTIVIDADES:
Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: “Semáforo corporal” Los niños se desplazan libremente con balón. Señales del entrenador: Verde: Conducción libre con el pie dominante. Amarillo: Conducción con el pie no dominante. Rojo: Parar el balón y sostener equilibrio en un pie durante 5 segundos.(15') . Hidratacion (1')
TIEMPOS.
26' min

FASE CENTRAL
Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados.
ACTIVIDADES:
Estación 1: Derecha o Izquierda (10 min)
*Circuito con conos numerados o marcados por colores.
*El entrenador indica “derecha” o “izquierda”.
*El jugador conduce el balón con el pie indicado y finaliza con pase o remate corto.
Estación 2: Equilibrio en movimiento (10 min)
*Saltos en aros alternando pies.
*Al final, recibir balón y mantener equilibrio en postura indicada (un pie, rodillas semiflexionadas, brazos abiertos).
*Pase al compañero.
Estación 3: El juego del espejo (15 min)
*En parejas, uno guía y el otro imita movimientos con balón.
*Cambios de postura: sentarse, girar, apoyar una mano en el suelo, equilibrio en un pie.
*Cambio de roles.
Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. Aplicar la ubicacion tempo espacial dentro del juego real, sin perder el disfrute. (35')
TIEMPOS.
70 min

FASE FINAL
Vuelta a la calma.
ACTIVIDADES:
Pregunta rápida al grupo: (4')
¿Con qué pie te sentiste más cómodo?
¿Qué fue más difícil: mantener el equilibrio o usar el otro pie?
*Estiramientos suaves (gemelos, soleos, isquiotibiales, aductores, biceps femoral (5')
*Juego corto de respiración y equilibrio: mantenerse quietos como “estatuas del deporte”. (5')
TIEMPOS.
14 min

RETOS
Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo.
ACTIVIDADES:
EL ÁRBOL DE LOS VALORES: (FORTALECEN CADA VALOR Y REFLEXIÓN DE CONDUCTAS POSITIVAS)
El árbol de valores: cada niño, niña o adolescente es una hoja que simboliza un valor y puede representar hoja, rama o tronco. Cada uno explica la importancia de su valor cómo contribuye al árbol Dibujar un árbol grande, y en sus ramas o frutos, colocar hojas de papel donde los estudiantes escriben o dibujan valores que consideren importantes.
TIEMPOS.
10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	26-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTBOL DE SALON	**6. N° DE SESIÓN**	11
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	3
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO		
OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar diversas formas de movimiento y reconocer las capacidades físicas básicas mediante actividades lúdicas que permitan desarrollar nociones iniciales de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.
	COGNITIVA	Identificar elementos fundamentales del fútbol de salón, comprender reglas básicas del juego y relacionar experiencias de movimiento con conceptos iniciales del deporte desde situaciones reales y significativas.
	PSICOSOCIAL	Aplicar los valores en la práctica deportiva, siguiendo el modelo integro de la conducta de mi formadora.
	LÚDICA	Participar en juegos cooperativos y predeportivos que permitan experimentar el fútbol de salón como un espacio para disfrutar, compartir y descubrir posibilidades de interacción con otros.
CONTENIDOS	**TEMA**	Combinación de condiciones físicas y técnicas
	SUBTEMAS	Fuerza-Velocidad-Superficies de Contacto
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO

CUERPO

FASE INICIAL
Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular.
ACTIVIDADES:
Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: “Atrapa y conduce” Cada niño con balón dentro de un espacio delimitado. A la señal, deben conducir el balón evitando ser tocados por 1 o 2 “cazadores”.Al ser tocados, realizan: 5 sentadillas (fuerza). 5 carreras cortas de 3 m (velocidad). Retoman el juego. (15') . Hidratacion (1')
TIEMPOS.
26' min

FASE CENTRAL
Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados.
ACTIVIDADES:
Juego de fuerza + velocidad (15')
Juego: “Carrera con reto técnico”
Se forman equipos en filas.
Circuito:
*Salto con ambos pies (fuerza de piernas).
*Sprint corto de 8–10 m (velocidad).
*Conducción del balón hasta una meta usando una superficie indicada por el entrenador.
Cada ronda cambia la superficie:
Interior, Exterior, Empeine, Planta
* Se gana el punto por control + velocidad, no solo por llegar primero. Juego técnico–lúdico (20 minutos)
Juego: “El semáforo del pie” (20')
Todos con balón.
El entrenador dice un color:
Verde: conducción rápida.
Amarillo: conducción lenta y controlada.
Rojo: parada del balón con la superficie indicada.
Superficies que se van nombrando:
*Planta, Interior, Exterior, Punta
Se agregan retos: Cambio de dirección, Aceleración después del control. Coordinación con ayuda obligatoria
Actividad: El reto solidario
Un jugador tiene una limitación (un solo pie, ojos semi cerrados). El grupo debe adaptarse para que logre completar la tarea. Valor trabajado: Solidaridad y empatía (10')
Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. Aplicar las superficies de contacto dentro del juego real, sin perder el disfrute. (25')
TIEMPOS.
70 min

FASE FINAL
Vuelta a la calma.
ACTIVIDADES:
Conducción libre y suave (5')
Estiramientos dinámicos, (gemelos, soleos, isquiotibiales, aductores, biceps femoral) (5')
Pregunta final: (4')
¿Qué superficie del pie usaste más?
¿Cuál te pareció más difícil?
TIEMPOS.
14 min

RETOS
Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo.
ACTIVIDADES:
Juego aplicado (10 ')
Juego reducido: “Gol con condición” (3 vs 3 o 4 vs 4)
Para que el gol valga:
El último control debe ser con una superficie indicada.
O el pase previo debe realizarse con interior o exterior (según consigna).
TIEMPOS.
10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	27-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTBOL DE SALON	**6. N° DE SESIÓN**	12
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	3
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO

OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar diversas formas de movimiento y reconocer las capacidades físicas básicas mediante actividades lúdicas que permitan desarrollar nociones iniciales de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.
	COGNITIVA	Identificar elementos fundamentales del fútbol de salón, comprender reglas básicas del juego y relacionar experiencias de movimiento con conceptos iniciales del deporte desde situaciones reales y significativas.
	PSICOSOCIAL	Aplicar los valores en la práctica deportiva, siguiendo el modelo integro de la conducta de mi formadora.
	LÚDICA	Participar en juegos cooperativos y predeportivos que permitan experimentar el fútbol de salón como un espacio para disfrutar, compartir y descubrir posibilidades de interacción con otros.
CONTENIDOS	**TEMA**	Fundamentos iniciales del fútbol de salón
	SUBTEMAS	Manejo de balon: control, conduccion, pase, remate
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO

CUERPO

FASE INICIAL
Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular.
ACTIVIDADES:
Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: El balón viajero" En grupos pequeños, los niños se pasan el balón libremente dentro del espacio. Regla mágica: solo se puede pasar diciendo el nombre del compañero. (variantes) Enfoque: movilidad, atención y respeto por el otro. (15') . Hidratacion (1')
TIEMPOS.
26' min

FASE CENTRAL
Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados.
ACTIVIDADES:
Pase básico (15')
Ejercicios en parejas con pases cortos usando el interior del pie.
Se enfatiza postura, dirección del balón y control.
Se refuerza el respeto esperando turno y animando al compañero.
* Valor trabajado: respeto por los tiempos y el esfuerzo del otro.
Recepción del balón (10')
Recepción con planta e interior del pie en movimiento suave.
Juegos de control y pase continuo tipo "mantén la posesión".
* Valor trabajado: paciencia y autocontrol.
Juego aplicado (10')
Juego reducido 3 vs 3 o 4 vs 4
Reglas simples: mínimo 3 pases antes de anotar.
No se permiten burlas ni reclamos. Todo se resuelve hablando.
* Valor trabajado: respeto por las reglas, compañeros y adversarios.
Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. Aplicar respeto por las reglas dentro del juego real, sin perder el disfrute. (35')
TIEMPOS.
70 min

FASE FINAL
Vuelta a la calma.
ACTIVIDADES:
Estiramientos suaves en círculo. (gemelos, soleos, isquiotibiales, aductores, biceps femoral) (5')
Charla corta guiada:
¿Cómo me sentí jugando con otros?
¿Por qué es importante respetar aunque estemos compitiendo?
¿Qué aprendí hoy además de fútbol?

TIEMPOS.
14 min

RETOS
Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo.
ACTIVIDADES:
Supervivencia del balón (10')
Todos conducen su balón mientras intentan sacar suavemente el de los demás. Si el balón sale del cuadrado, el jugador hace 5 toques con planta (variantes) y vuelve al juego.
TIEMPOS.
10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	24-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTBOL DE SALON	**6. N° DE SESIÓN**	9
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	3
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO		
OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar diversas formas de movimiento y reconocer las capacidades físicas básicas mediante actividades lúdicas que permitan desarrollar nociones iniciales de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.
	COGNITIVA	Identificar elementos fundamentales del fútbol de salón, comprender reglas básicas del juego y relacionar experiencias de movimiento con conceptos iniciales del deporte desde situaciones reales y significativas.
	PSICOSOCIAL	Aplicar los valores en la práctica deportiva, siguiendo el modelo integro de la conducta de mi formadora.
	LÚDICA	Participar en juegos cooperativos y predeportivos que permitan experimentar el fútbol de salón como un espacio para disfrutar, compartir y descubrir posibilidades de interacción con otros.
CONTENIDOS	**TEMA**	Movimientos coordinativos globales y segmentarios
	SUBTEMAS	Desplazamientos-Coordinacion Oculo pedica- presicion
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO
CUERPO	**FASE INICIAL** Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular. **ACTIVIDADES:** Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: El Semáforo de Velocidad Los alumnos se desplazan por el espacio. Verde: Correr a máxima velocidad. Amarillo: Desplazamiento lateral o skipping bajo. Rojo: Estatua en un solo pie (equilibrio segmentario). Reto de Coordinación: Mientras se desplazan, deben tocar diferentes partes del cuerpo según la señal del profesor (ej. "¡Mano derecha, rodilla izquierda!") (15') . Hidratacion (1') **TIEMPOS.** **21'** min	
	FASE CENTRAL Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados. **ACTIVIDADES:** Velocidad y Desplazamientos Variados (15') Circuito de Agilidad: Colocar conos o marcas en el suelo. Los alumnos deben realizar: Carrera en zigzag (Velocidad de reacción). Saltos bipodales (Coordinación global). Desplazamiento de espaldas hasta una línea de meta. Juego "Cazadores de Sombras": En parejas, uno debe intentar seguir los movimientos del otro lo más rápido posible, imitando sus cambios de dirección. (10') Pase y Recepción (Superficies de Contacto) (25') Dividir a los alumnos en parejas con un balón (o pelota de esponja): Superficie de Contacto Acción de Pase Acción de Recepción Borde Interno Mayor precisión, distancia corta. "Amortiguar" el balón con el arco del pie. Empeine Mayor potencia, distancia larga. Recibir con la planta o dejar caer. Muslo / Pecho Uso en balones aéreos.Control para bajar el balón al suelo. Manos (si es Balonmano) Pase de pecho o sobre hombro. Formar una "canasta" con las palmas Pase por Zonas": Los alumnos deben realizar 10 pases exitosos cambiando la superficie de contacto cada vez que el profesor dé una señal. Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. Aplicar pase y recepcion, sin perder el disfrute. (25') **TIEMPOS.** **75** min	

	FASE FINAL Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES:** Juego de Precisión Mental: Sentados en círculo, pasarse el balón suavemente mencionando una superficie de contacto diferente cada vez. Estiramientos: Énfasis en tren inferior (isquiotibiales, cuádriceps) y tren superior (brazos y cuello). Reflexión: Preguntas rápidas sobre qué superficie de contacto les resultó más fácil de usar y por qué la velocidad afecta la precisión del pase. **TIEMPOS.** **14** min
	RETOS Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo. **ACTIVIDADES:** Cadena de halagos: se iniciará una cadena de palabras positivas donde cada niño dice algo respetuoso o alguna característica o cualidad que le guste sobre el compañero de su lado. Esto crea un ambiente de aprecio y promueve el reconocimiento de las cualidades positivas de cada niño en el aula. Para simplificarlo, enfocándolo a los más pequeños, podemos compartir nuestro juguete favorito con el compañero de al lado o hacerle un dibujo especial. **TIEMPOS.** 10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	25-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTBOL DE SALON	**6. N° DE SESIÓN**	10
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	3
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO

OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar diversas formas de movimiento y reconocer las capacidades físicas básicas mediante actividades lúdicas que permitan desarrollar nociones iniciales de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.
	COGNITIVA	Identificar elementos fundamentales del fútbol de salón, comprender reglas básicas del juego y relacionar experiencias de movimiento con conceptos iniciales del deporte desde situaciones reales y significativas.
	PSICOSOCIAL	Aplicar los valores en la práctica deportiva, siguiendo el modelo integro de la conducta de mi formadora.
	LÚDICA	Participar en juegos cooperativos y predeportivos que permitan experimentar el fútbol de salón como un espacio para disfrutar, compartir y descubrir posibilidades de interacción con otros.
CONTENIDOS	**TEMA**	El juego como experiencia de aprendizaje
	SUBTEMAS	Ambiente dinamico e Inclusivo
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO

CUERPO	**FASE INICIAL** Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular. **ACTIVIDADES:** Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: La araña (Velocidad y agilidad): Un jugador (la araña) se sitúa en el centro y debe tocar a los demás, que corren de un extremo a otro del campo, mientras estos intentan no ser atrapados, mejorando la evasión. (14') . Hidratacion (1') **TIEMPOS.** **20'** min
	FASE CENTRAL Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados. **ACTIVIDADES:** Los juegos reducidos maximizan la participación y la toma de decisiones rápidas. "Robacolas" en Cuadrantes: En grupos de 4, cada niño lleva una cinta (cola). Deben intentar quitar las colas de sus compañeros sin salir de un cuadrado de 2x2 metros. Trabaja la agilidad y la protección del espacio personal. (15') "Pase 10" Adaptado: Dos equipos de 3 integrantes deben realizar 5 pases seguidos con una pelota pequeña sin que el oponente la toque. Al ser un espacio pequeño, deben buscar huecos libres y comunicarse constantemente. (15') "El Guardián del Tesoro": Un estudiante protege tres conos en el centro de un círculo. Los demás intentan tocarlos sin ser "etiquetados". Este juego simula la defensa posicional básica de deportes como el balonmano o fútbol. (15') Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. Disfrutar sin reglas, sin limites. (30') **TIEMPOS.** **75** min
	FASE FINAL Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES:** Charla en Círculo: Preguntar: ¿Qué estrategia usaste para que no te quitaran la cola? ¿Cómo ayudaste a tu compañero en el pase? (10') Estiramientos suaves: Respiración profunda mientras se estiran brazos y piernas para relajar el cuerpo. (gemelos, soleos, isquiotibiales, aductores, biceps femoral) (5') **TIEMPOS.** **15** min
	RETOS Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo. **ACTIVIDADES:** El árbol del respeto: todos juntos crearemos un árbol gigante utilizando cartulinas y papel. Para los más mayores, podrán agregar una hoja con el nombre de compañeros a quienes respetan y por qué. Mientras que, para los más pequeños, podemos poner imágenes de situaciones donde se fomente el respeto y en otras que no y que ellos escojan las positivas y las peguen en el árbol y las otras las pegaran fuera como si fueran hojas caídas del árbol. También podría hacerse con dibujos que crearán ellos mismos. **TIEMPOS.** 10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	26-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTBOL DE SALON	**6. N° DE SESIÓN**	11
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	3
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO		
OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar diversas formas de movimiento y reconocer las capacidades físicas básicas mediante actividades lúdicas que permitan desarrollar nociones iniciales de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.
	COGNITIVA	Identificar elementos fundamentales del fútbol de salón, comprender reglas básicas del juego y relacionar experiencias de movimiento con conceptos iniciales del deporte desde situaciones reales y significativas.
	PSICOSOCIAL	Aplicar los valores en la práctica deportiva, siguiendo el modelo integro de la conducta de mi formadora.
	LÚDICA	Participar en juegos cooperativos y predeportivos que permitan experimentar el fútbol de salón como un espacio para disfrutar, compartir y descubrir posibilidades de interacción con otros.
CONTENIDOS	**TEMA**	Expresiones lúdicas y deportivas
	SUBTEMAS	Juego-movimiento-diversion
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO

CUERPO

FASE INICIAL
Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular.
ACTIVIDADES:
Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: Juego del Pañuelo o "Cara o Cruz". Se dividen en dos filas espalda con espalda; al grito de una identidad, esos alumnos deben correr a la línea de fondo mientras su pareja intenta tocarlos.
Propósito: Identificar que la velocidad de desplazamiento es la capacidad de recorrer una distancia en el menor tiempo posible. (14') .
Hidratacion (1')
TIEMPOS.
20' min

FASE CENTRAL
Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados.
ACTIVIDADES:
Exploración de Defensa y Ataque
Se proponen estaciones o juegos rotativos para practicar situaciones tácticas simples:
El Guardián del Cono (Defensa/Ataque Individual): Un alumno defiende un cono central dentro de un círculo. Tres o cuatro "atacantes" intentan tocar el cono sin ser tocados por el defensor. Si el defensor toca a un atacante, este queda fuera temporalmente. (15')
Robo de Tesoros (Estrategia Colectiva): Dos equipos con tres objetos (conos o pelotas) en su área. Deben correr al campo contrario para robar un objeto y traerlo a su zona mientras defienden los propios. Gana quien junte más elementos al final del tiempo. (15')
Balón al Campo del Vecino: Dos equipos separados por una red o línea. El objetivo es lanzar rápidamente todos los balones al campo contrario; al sonar el silbato, el equipo con menos balones en su zona gana. (15')
Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. Exploracion de defensa y ataque. (30')
TIEMPOS.
75 min

FASE FINAL
Vuelta a la calma.
ACTIVIDADES:
Estiramientos Guiados: Foco en el tren inferior (piernas) para recuperar tras los sprints de velocidad. (gemelos, soleos, isquiotibiales, aductores, biceps femoral). (8')
Diálogo Grupal: Preguntar en qué momentos del juego la velocidad fue decisiva para anotar (ataque) o para evitar que les quitaran algo (defensa).

TIEMPOS.
15 min

RETOS
Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo.
ACTIVIDADES:
Carrera de tres
Objetivo: Coordinarse para llegar los primeros a la meta juntos.
Juego: Haremos grupos de tres alumnos que tendrán que colocarse tocando espalda con espalda y entrelazando sus brazos para quedar bien unidos, ¡está prohibido separarse!
La carrera comenzará cuando todos los equipos estén situados en la salida. Los grupos tendrán que trabajar juntos para llegar los primeros a la meta.
TIEMPOS.
10 min

FORMATO DE PLANEACIÓN.
SESIONES DE CLASE FEBRERO 2026
JEC- COMPONENTE OPERATIVO- ENTREGABLE-

ENCABEZADO	**1. IED**	RURAL JOSE CELESTINO MUTIS	**2. NOMBRE DEL FORMADOR**	YEIMY MARCELA CALDERON
	3. FECHA	27-feb-26	**4. HORA**	(10:30 am-12:30pm 12:30 pm -2:30pm)
	5. CENTRO DE INTERES	FUTBOL DE SALON	**6. N° DE SESIÓN**	12
	7. LOCALIDAD	CIUDAD BOLIVAR	**8. N° DE SEMANA**	3
	9. ZONA	3	**10. CICLO**	3

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HÚMANO

OBJETIVOS	**MOTRIZ**	Explorar diversas formas de movimiento y reconocer las capacidades físicas básicas mediante actividades lúdicas que permitan desarrollar nociones iniciales de coordinación, equilibrio y control del cuerpo.
	COGNITIVA	Identificar elementos fundamentales del fútbol de salón, comprender reglas básicas del juego y relacionar experiencias de movimiento con conceptos iniciales del deporte desde situaciones reales y significativas.
	PSICOSOCIAL	Aplicar los valores en la práctica deportiva, siguiendo el modelo integro de la conducta de mi formadora.
	LÚDICA	Participar en juegos cooperativos y predeportivos que permitan experimentar el fútbol de salón como un espacio para disfrutar, compartir y descubrir posibilidades de interacción con otros.
CONTENIDOS	**TEMA**	Juego y capacidades físicas
	SUBTEMAS	Condicionales y coordinativas
RECURSOS	**IMPLEMENTACIÓN**	Conos, platillos, balones, aros.
	FASES	INICIAL-CENTRAL-FINAL-RETO

CUERPO	**FASE INICIAL** Aumento frecuencia cardiaca, activar sistema nervioso central y movilidad articular. **ACTIVIDADES:** Movilidad articular rotaciones suaves de tobillos, rodillas,caderas, hombros y cuello. (5') Activacion Juego: El Juego de los Colores: Los estudiantes se mueven libremente por el espacio. El docente grita un color. Los alumnos deben buscar y tocar un objeto de ese color lo más rápido posible. Variante: Si el docente dice "Azul", deben sentarse; si dice "Rojo", deben saltar. Esto trabaja la reacción selectiva. (14') . Hidratacion (1') **TIEMPOS.** **20'** min
	FASE CENTRAL Ejecucion de ejercicios especificos para cumplir los objetivos planificados. **ACTIVIDADES:** Experimentando la Velocidad de Reacción (25 min) Aquí nos enfocamos en responder a estímulos auditivos, visuales y táctiles. Duelo de Pañuelos (Reacción Auditiva/Visual): En parejas, frente a frente, con un pañuelo o cono en medio de ambos. El docente da órdenes: "Cabeza", "Rodillas", "Hombros". Cuando el docente grita "¡YA!" o toca un silbato, el primero en agarrar el objeto gana. Sombra Escurridiza: En parejas, uno intenta tocar la espalda del otro, mientras el segundo debe reaccionar a los movimientos de su compañero para evitarlo en un espacio reducido. Mini-Fútbol de Reacción (3 vs 3): (15') Cancha muy pequeña con arcos diminutos. Regla especial: El balón solo puede tocarse un máximo de dos veces por persona. Esto obliga a los jugadores a reaccionar rápido para decidir a quién pasar o dónde posicionarse antes de recibir. Partidos 5 Vs. 5 al gol o 5 min. jugar experimentando los mini deportes. (35') **TIEMPOS.** **75** min
	FASE FINAL Vuelta a la calma. **ACTIVIDADES:** Estiramientos dirigidos: Mientras se estira (gemelos, soleos, isquiotibiales, aductores, biceps femoral), se abre un breve diálogo: ¿Qué fue más difícil: reaccionar al sonido o al movimiento del compañero? ¿Cómo nos ayudó ser rápidos para jugar mejor en el mini-fútbol? **TIEMPOS.** **14** min
	RETOS Mejorar la tecnica básica a través del juego recreativo. **ACTIVIDADES:** "Cada oveja con su pareja". En este juego todo el alumnado se mueve libremente por el espacio. A la señal del maestro, tendrán que cerrar los ojos durante cinco segundos y continuar su marcha muy lentamente, tratando de no chocar. Al abrir los ojos, deben saludar al primero que vean y formar grupos de tres personas. A cada grupo se le da una instrucción: formar una figura con su cuerpo. Después se mezclan de nuevo y se repite varias veces. **TIEMPOS.** 10 min

EVIDENCIA FOTOGRAFICA


11:06
Completado
Mar, 17 de feb 2026
Colegio Rural José Celestino Mutis-IED,
Bogotá, Bogotá

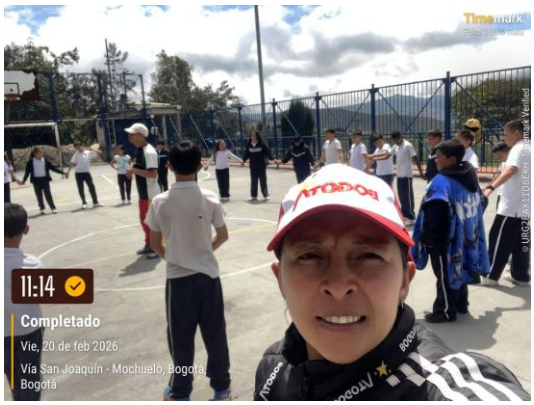





11:47
Completado






11:14
Completado
Vie, 20 de feb 2026
Vía San Joaquín - Mochuelo, Bogotá,
Bogotá