



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.

COGNITIVA :
Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.

LUDICA :
Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.

TEMA :
Coordinación dinámica general y equilibrio corporal

SUBTEMAS :
Realizo saltos por medio de los cuales desarrollo la coordinación general y el equilibrio corporal

IMPLEMENTACION :
Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: JJuego de El Semáforo de Faltas. Los estudiantes cada uno con un balón conducen el libremente por la zona delimitada. A la señal de la formadora deben cambiar la conducción o aplicar la acción del semáforo según corresponda.Las indicaciones del semáforo son las siguientes: Verde: Conducción rápida. Amarillo: Conducción protegida (cuidando que nadie los toque). Rojo: ¡Congelados! Deben mencionar en voz alta una falta que conozcan (ej: empujar, tocar con la mano). 6- Estiramiento general dinámico: 7. Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE IDENTIFICACION DE FALTAS PROPIAS DEL DEPORTE ,DE FORMAS JUGADAS. 1-Circuito de Retos y Honestidad: Circuito técnico (zig-zag, pases y remate). Vamos a realizar dentro del terreno de juego un circuito técnico, donde cada estudiante debe hacer el recorrido de forma correcta, arranca con el balón haciendo un zig, zag al finalizar el recorrido debe hacerle el pase al compañero quien recepción y le devuelve el balón en una diagonal para que este haga remate a la portería. Durante el recorrido debe tener en cuenta que si toca un cono o hace un mal pase, debe auto faltarse (detenerse, respirar y volver a empezar ese tramo del circuito),con el Propósito de Fomentar la asimilación. Reconocer que el error o la falta es parte del proceso y no requiere frustración. luego cambian de rol. La Intencionalidad de este ejercicio es Fomentar la motivación intrínseca, la honestidad y la aceptación del error sin frustración. 2 - Duelo de la honestidad (1 vs 1):Con esta actividad vamos a lograr que el estudiante asimile la falta de manera inmediata sin necesidad de que alguien externo se la señale. Vamos a organizar el terreno de juego con muchas estaciones de mini-arcos con conos. Los estudiantes se ubicar por parejas que sean similares, vamos hacer partidos 1 contra 1 el objetivo es anotar 1 gol, pero vamos a tener condiciones como reglas Si un jugador comete una infracción (empujón, carga ilegal o mano), debe detenerse voluntariamente, entregar el balón al compañero y decir: Fue mi falta, continúa tú. Con el fin de seguir reforzando los temas psicosociales como la asimilación, El estudiante debe aprender que reconocer la falta no es perder, sino permitir que el juego siga siendo justo y divertido. Variante: Si ambos jugadores chocan y no está claro de quién es la falta, deben hacer un Piedra, Papel o Tijera, rápido para decidir quién reinicia el balón. La intencionalidad de este ejercicio es Fortalecer la honestidad, la autonomía y la motivación por el juego justo. 3- 2. Relevos con "Obstáculos Emocionales" Con esta actividad buscamos reforzar la paciencia y el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos (simulando una falta recibida). Los estudiantes se van a organizar en Equipos de 4 o 5 en fila. Para realizar Un circuito de conducción de balón, Los estudiantes deben completar el circuito con la posesión del balón ,un estudiante se ubicara en la mitad del recorrido y será el obstáculo (que cambia en cada turno) cuya única función es incomodar levemente al compañero que esta en conducción (sin quitar el balón del todo, solo estorbando).si el "obstáculo" comete una falta o el que conduce pierde el control por el contacto, el jugador debe hacer una pausa de 3 segundos, respirar hondo y volver al inicio. Esto con el fin de que los estudiantes aprendan a resolver en el campo el sentimiento de molestia. No se reacciona con un grito o un empujón, sino con una pausa técnica para recuperar el control emocional y motriz. La Intencionalidad es que lo estudiantes puedan Desarrollar el manejo de la frustración, el autocontrol y la motivación para continuar pese a la dificultad. 4-Fútbol con Mediadores: Vamos a organizar equipos de 5 estudiantes 5 vs 5. La regla más importante será es que no hay árbitro externo. El objetivo de desarrollar este juego es que cada uno de los estudiantes aprenda a identificar las faltas dentro del terreno de juego, una regla para aplicar será ALTO 'Cuando alguien comete una falta o se siente agredido, levanta la mano y dice "Alto". El juego se detiene 30 segundos. Seguido de esto el estudiante que haya cometido la falta debe reconocer la acción (Te empujé sin querer) y el afectado proponer cómo reanudar (Cobramos tiro libre). Si hay desacuerdo, interviene un capitán mediador del mismo equipo. La Intencionalidad es Promover la comunicación, la resolución de conflictos y la motivación por el respeto en el juego. 5. El Partido de los "Capitanes de Paz" (Juego Real Adaptado) Para finalizar vamos aplicar todo lo aprendido en una situación de juego real.Vamos a organizarnos en equipos de 7 vs 7 o según el espacio disponible. La formadora actúa como un observador silencioso. Cada equipo debe elegir a un "Capitán de Paz". La dinámica del juego será que Cuando ocurre una falta, el juego se pausa. Los dos implicados tienen 10 segundos para hablar, Si no llegan a un acuerdo, entran los Capitanes de Paz de ambos equipos para mediar y decidir cómo se cobra (saque de banda, tiro libre o devolución).la formadora interviene solo si la mediación se bloquea.La Intencionalidad es Aplicar lo aprendido, fortaleciendo la autonomía, la confianza y la motivación colectiva.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

El Semáforo de la Verdad. Vamos a dividir al grupo en dos equipos y realiza un "mini-partido" de solo 3 o 4 minutos. La única regla que tendremos es que No habrá pitos ni intervenciones de la formadora Si alguien siente que hubo una falta, debe gritar NARANJA, En ese momento, el juego se detiene "congelado" (nadie se mueve). El que gritó explica qué pasó y el otro debe decir: Lo acepto o Propongo esto, Tienen solo 10 segundos para decidir. Si no deciden en ese tiempo, el balón se va a bote neutral. Gana el equipo que logre reiniciar el juego más rápido después de un conflicto.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivación con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesión, que los desmotivo, que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966002	MARTIN CAMILO GOMEZ			Asistio
1031848720	DIEGO ESTEBAN BERNAL			Asistio
1016965186	LIAN JERONIMO MATEUS			Asistio
1027403321	JAIME ALBERTO ROSAS			No asistio
4904640	ANTHUAN EDUARDO TRUJILLO			No asistio
1013147124	ANDRU SANTIAGO SANCHEZ			No asistio
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ			No asistio
6848972	EDIXON DEINER MONTERO			Asistio
1069944737	JOEL DAVID PADILLA			Asistio
1015476279	CALEB DAVID MARROQUIN			Asistio
1141132758	MILAN SANTIAGO PEÑA			Asistio
1206220222	DOMINIC TORRALVO			Asistio
1028952493	DILAN ESTIBEN VARGAS			Asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS			Asistio
1011231494	JUAN DIEGO RAMIREZ			Asistio
1013143128	ALAN SANTIAGO VIANCHA			Asistio
1030673470	EMMANUEL CELIS			No asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ			Asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ			No asistio
1141722398	MILAN PARRA			Asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN			Asistio
1066189169	CESAR ANDRES GONZALEZ			No asistio
1019845288	JUAN JOSE FRACICA			No asistio
1049829979	SANTIAGO ANDRES OROZCO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.

COGNITIVA :

Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.

PSICOSOCIAL :

Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.

LUDICA :

Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.

TEMA :

Coordinación dinámica general y equilibrio corporal

SUBTEMAS :

Realizo saltos por medio de los cuales desarrollo la coordinación general y el equilibrio corporal

IMPLEMENTACION :

Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES

Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: JJuego de El Semáforo de Faltas. Los estudiantes cada uno con un balón conducen el libremente por la zona delimitada. A la señal de la formadora deben cambiar la conducción o aplicar la acción del semáforo según corresponda.Las indicaciones del semáforo son las siguientes: Verde: Conducción rápida. Amarillo: Conducción protegida (cuidando que nadie los toque). Rojo: ¡Congelados! Deben mencionar en voz alta una falta que conozcan (ej: empujar, tocar con la mano). 6- Estiramiento general dinámico: 7. Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.

TIEMPO

20 Min.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE IDENTIFICACION DE FALTAS PROPIAS DEL DEPORTE ,DE FORMAS JUGADAS. 1-Circuito de Retos y Honestidad: Circuito técnico (zig-zag, pases y remate). Vamos a realizar dentro del terreno de juego un circuito técnico, donde cada estudiante debe hacer el recorrido de forma correcta, arranca con el balón haciendo un zig, zag al finalizar el recorrido debe hacerle el pase al compañero quien recepción y le devuelve el balón en una diagonal para que este haga remate a la portería. Durante el recorrido debe tener en cuenta que si toca un cono o hace un mal pase, debe auto faltarse (detenerse, respirar y volver a empezar ese tramo del circuito),con el Propósito de Fomentar la asimilación. Reconocer que el error o la falta es parte del proceso y no requiere frustración. luego cambian de rol. La Intencionalidad de este ejercicio es Fomentar la motivación intrínseca, la honestidad y la aceptación del error sin frustración. 2 - Duelo de la honestidad (1 vs 1):Con esta actividad vamos a lograr que el estudiante asimile la falta de manera inmediata sin necesidad de que alguien externo se la señale. Vamos a organizar el terreno de juego con muchas estaciones de mini-arcos con conos. Los estudiantes se ubicar por parejas que sean similares, vamos hacer partidos 1 contra 1 el objetivo es anotar 1 gol, pero vamos a tener condiciones como reglas Si un jugador comete una infracción (empujón, carga ilegal o mano), debe detenerse voluntariamente, entregar el balón al compañero y decir: Fue mi falta, continúa tú. Con el fin de seguir reforzando los temas psicosociales como la asimilación, El estudiante debe aprender que reconocer la falta no es perder, sino permitir que el juego siga siendo justo y divertido. Variante: Si ambos jugadores chocan y no está claro de quién es la falta, deben hacer un Piedra, Papel o Tijera, rápido para decidir quién reinicia el balón. La intencionalidad de este ejercicio es Fortalecer la honestidad, la autonomía y la motivación por el juego justo. 3- 2. Relevos con "Obstáculos Emocionales" Con esta actividad buscamos reforzar la paciencia y el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos (simulando una falta recibida). Los estudiantes se van a organizar en Equipos de 4 o 5 en fila. Para realizar Un circuito de conducción de balón, Los estudiantes deben completar el circuito con la posesión del balón ,un estudiante se ubicara en la mitad del recorrido y será el obstáculo (que cambia en cada turno) cuya única función es incomodar levemente al compañero que esta en conducción (sin quitar el balón del todo, solo estorbando).si el "obstáculo" comete una falta o el que conduce pierde el control por el contacto, el jugador debe hacer una pausa de 3 segundos, respirar hondo y volver al inicio. Esto con el fin de que los estudiantes aprendan a resolver en el campo el sentimiento de molestia. No se reacciona con un grito o un empujón, sino con una pausa técnica para recuperar el control emocional y motriz. La Intencionalidad es que lo estudiantes puedan Desarrollar el manejo de la frustración, el autocontrol y la motivación para continuar pese a la dificultad. 4-Fútbol con Mediadores: Vamos a organizar equipos de 5 estudiantes 5 vs 5. La regla más importante será es que no hay árbitro externo. El objetivo de desarrollar este juego es que cada uno de los estudiantes aprenda a identificar las faltas dentro del terreno de juego, una regla para aplicar será ALTO 'Cuando alguien comete una falta o se siente agredido, levanta la mano y dice "Alto". El juego se detiene 30 segundos. Seguido de esto el estudiante que haya cometido la falta debe reconocer la acción (Te empujé sin querer) y el afectado proponer cómo reanudar (Cobramos tiro libre). Si hay desacuerdo, interviene un capitán mediador del mismo equipo. La Intencionalidad es Promover la comunicación, la resolución de conflictos y la motivación por el respeto en el juego. 5. El Partido de los "Capitanes de Paz" (Juego Real Adaptado) Para finalizar vamos aplicar todo lo aprendido en una situación de juego real.Vamos a organizarnos en equipos de 7 vs 7 o según el espacio disponible. La formadora actúa como un observador silencioso. Cada equipo debe elegir a un "Capitán de Paz". La dinámica del juego será que Cuando ocurre una falta, el juego se pausa. Los dos implicados tienen 10 segundos para hablar, Si no llegan a un acuerdo, entran los Capitanes de Paz de ambos equipos para mediar y decidir cómo se cobra (saque de banda, tiro libre o devolución).la formadora interviene solo si la mediación se bloquea.La Intencionalidad es Aplicar lo aprendido, fortaleciendo la autonomía, la confianza y la motivación colectiva.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

El Semáforo de la Verdad. Vamos a dividir al grupo en dos equipos y realiza un "mini-partido" de solo 3 o 4 minutos. La única regla que tendremos es que No habrá pitos ni intervenciones de la formadora Si alguien siente que hubo una falta, debe gritar NARANJA, En ese momento, el juego se detiene "congelado" (nadie se mueve). El que gritó explica qué pasó y el otro debe decir: Lo acepto o Propongo esto, Tienen solo 10 segundos para decidir. Si no deciden en ese tiempo, el balón se va a bote neutral. Gana el equipo que logre reiniciar el juego más rápido después de un conflicto.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivación con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesión, que los desmotivo, que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966002	MARTIN CAMILO GOMEZ			No asistio
1031848720	DIEGO ESTEBAN BERNAL			No asistio
1016965186	LIAN JERONIMO MATEUS			No asistio
1027403321	JAIME ALBERTO ROSAS			No asistio
4904640	ANTHUAN EDUARDO TRUJILLO			No asistio
1013147124	ANDRU SANTIAGO SANCHEZ			No asistio
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ			No asistio
6848972	EDIXON DEINER MONTERO			No asistio
1069944737	JOEL DAVID PADILLA			No asistio
1015476279	CALEB DAVID MARROQUIN			No asistio
1141132758	MILAN SANTIAGO PEÑA			No asistio
1206220222	DOMINIC TORRALVO			No asistio
1028952493	DILAN ESTIBEN VARGAS			No asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS			No asistio
1011231494	JUAN DIEGO RAMIREZ			No asistio
1013143128	ALAN SANTIAGO VIANCHA			No asistio
1030673470	EMMANUEL CELIS			No asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ			No asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ			No asistio
1141722398	MILAN PARRA			No asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN			No asistio
1066189169	CESAR ANDRES GONZALEZ			No asistio
1019845288	JUAN JOSE FRACICA			No asistio
1049829979	SANTIAGO ANDRES OROZCO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la resolución pacífica de conflictos en los estudiantes mediante el uso del diálogo asertivo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, para fortalecer la convivencia armónica y el trabajo colaborativo dentro del grupo.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Posiciones en las que se puede desempeñar dentro del terreno de juego.
SUBTEMAS : Realizo ejercicios de ataque y defensa en donde reconoce sus capacidades de resolver acciones de juego desde su condición natural
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, aros, balones, conos, aros, escalera de coordinación.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Bienvenida. Charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación,como mantener la motivación en el deporte. 1- Flexión – extensión de cuello. 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás. 3- Giros de cintura derecha – izquierda. 4- Flexión – extensión de rodillas. 5- Flexión – extensión de tobillos. 6- Ejercicio de calentamiento: Velocidad de reacción El juego consiste en que todos los estudiantes van a estar trotando dentro de un cuadrado, Consiste en llegar lo antes posible a uno de los 4 pivotes Los pivotes estarán numerados 1, 2, 3 ,4 A la señal de la formadora los estudiantes debe ir lo más rápido posible al cono que con el número que ella haya nombrado El último en llegar quedará eliminado y pagara penitencia. 8.Colocamos una pierna adelante y la otra atrás. La pierna de adelante queda estirada con el talón apoyado, Inclinamos el cuerpo un poco hacia adelante sin doblar la espalda, las manos pueden ir sobre el muslo. 9. Estiramiento de Aductores (Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA DESARROLLADA EN SU TOTALIDAD Y SEA ENTENDIDA POR EL ESTUDIANTES. CONDUZCO Y PASO EL BALON EN DEFENSA Y ATAQUE. La motivación se trabajará mediante el juego, el deporte y la recreación, permitiendo que los estudiantes participen de forma activa, disfruten el proceso y se involucren emocionalmente en las actividades. 1- Juego del reloj el grupo se divide en dos sub grupos con la misma cantidad de estudiantes se deben enumerar del 1, 2, 3, 4,5 así sucesivamente y deben pasar el balón en orden numérico mientras van trotando por el terreno de juego. Este ejercicio nos ayuda a trabajar de forma dinámica que genera atención, coordinación y trabajo en equipo desde el juego. 2- Los estudiantes se ubicarán por parejas y un comodín que jugara con el equipo que tenga el balón, Para trabajar posesión, pase y remate. Dividimos el terreno de juego en tres zonas para marcar gol deben rematar desde la zona media así trabajamos defensa y ataque, el equipo que haga gol se mantiene en el campo de juego el perdedor rota y entra otro equipo. "las variantes utilizadas será la cantidad de estudiantes por equipo y las superficies de contacto. Debemos tener en cuenta que La rotación constante y el objetivo de permanecer en el juego generan un compromiso activo, incentivando el esfuerzo continuo, la toma de decisiones y el sentido de competencia positiva y esto nos ayuda a que estén motivados los estudiantes. 3- Colocamos a los jugadores por grupos de tres. El jugador A pasa el balón hacia B y C que se encontraba detrás de B sale en busca del balón y lo intercepta. Primero el jugador que actúe en el lugar de b se quede inmóvil para poco a poco en función del entrenamiento vaya adquiriendo protagonismo y acabe aportando su oposición. El progreso gradual en la dificultad fortalece la confianza del estudiante, permitiéndole reconocer sus avances y enfrentar nuevos retos sin generar frustración. 4- Haremos equipos según la cantidad de estudiantes en la clase con 6 porterías de las cuales cada equipo debe defender 3 porterías y atacar 3, ganara el equipo que más goles convierta. Variantes pase con pierna hábil o menos hábil. La dinámica cambiante del juego estimula la participación constante, promoviendo la creatividad, la toma rápida de decisiones y el trabajo en equipo en un entorno retador y de esta forma los estudiantes trabajaran motivados. 5 Los jugadores se sitúan por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo. El enfrentamiento directo impulsa la superación personal, motivando al estudiante a mejorar sus habilidades y a responder ante la presión del oponente. 6-Los estudiantes se ubican por parejas y será Un atacante y un defensor. El atacante debe cruzar una de las dos puertas (conos) en la línea de fondo, Antes de salir, el estudiante elige si quiere empezar con ventaja de distancia (si se siente lento pero hábil) o si quiere salir mano a mano (si se siente fuerte o rápido). Al finalizar la jugada cambian de rol. Esta actividad Brinda autonomía al estudiante, permitiéndole tomar decisiones según sus capacidades, lo que va fortalecer la confianza y el autoconocimiento. 7- Fútbol dirigido (Aplicación Real): Situación de juego real donde la formadora interviene para corregir posicionamiento, toma de decisiones y aplicar los conceptos de finalización trabajados previamente. TIEMPO 70 Min.

<div>RETO :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>Los estudiantes ubicados por parejas En el Ataque Antes de empezar, Intentar ganar el duelo usando solo su velocidad pura (correr al espacio).Los estudiantes harán un duelo 1 Vs 1,como una pequeña eliminatoria el que pierda va saliendo del juego, hasta que quede un solo ganador.</div>
<div>TIEMPO</div> <div>20 Min.</div>
<div>FASE FINAL :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico Realizaremos una secuencia de movimientos controlados, manteniendo cada posición entre 5 y 7 segundos, desplazándonos suavemente en un espacio de 10 metros.RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar-se suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de la motivación, que les gusto, que no, como podemos mejorar, si estuvieron motivados o no.</div>
<div>TIEMPO</div> <div>10 Min.</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016966002	MARTIN CAMILO GOMEZ			No asistio
1031848720	DIEGO ESTEBAN BERNAL			No asistio
1016965186	LIAN JERONIMO MATEUS			No asistio
1027403321	JAIME ALBERTO ROSAS			No asistio
4904640	ANTHUAN EDUARDO TRUJILLO			No asistio
1013147124	ANDRU SANTIAGO SANCHEZ			No asistio
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ			No asistio
6848972	EDIXON DEINER MONTERO			No asistio
1069944737	JOEL DAVID PADILLA			No asistio
1015476279	CALEB DAVID MARROQUIN			No asistio
1141132758	MILAN SANTIAGO PEÑA			No asistio
1206220222	DOMINIC TORRALVO			No asistio
1028952493	DILAN ESTIBEN VARGAS			No asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS			No asistio
1011231494	JUAN DIEGO RAMIREZ			No asistio
1013143128	ALAN SANTIAGO VIANCHA			No asistio
1030673470	EMMANUEL CELIS			No asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ			No asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ			No asistio
1141722398	MILAN PARRA			No asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN			No asistio
1066189169	CESAR ANDRES GONZALEZ			No asistio
1019845288	JUAN JOSE FRACICA			No asistio
1049829979	SANTIAGO ANDRES OROZCO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la resolución pacífica de conflictos en los estudiantes mediante el uso del diálogo asertivo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, para fortalecer la convivencia armónica y el trabajo colaborativo dentro del grupo.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Ejecutar movimientos propios de la definicion de un gol
SUBTEMAS : Realizo de manera acorde a la disciplina y su entrenamiento acciones de definición de gol
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, conos, balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivarme. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Jugaremos muévete luz verde: la formadora estará de espalda y los estudiantes iniciaran en la línea de la mitas del terreno de juego, mientras ella canta ellos deben ir corriendo intentando superar la línea en la que ella está parada, la dificultad es que cada vez que ella se gire a mirarlos deben quedar estatuas, el que se mueva debe iniciar de nuevo ,ganara el primero que llegue. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS DEFINICION. 1- Los Estudiantes se colocan por parejas y realizan remate a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. la formadora delimitará el tipo de remate a realizar y es necesario ir realizando las correcciones oportunas con sus estudiantes. Este ejercicio le Permitirá al estudiante iniciar en un entorno controlado, generando confianza en la ejecución técnica y reduciendo la presión, lo que facilita la participación activa. 2- Formamos tres grupos de estudiantes. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el remate a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador. La dinámica continua y la rotación mantienen al estudiante en constante participación, fortaleciendo el compromiso y evitando tiempos de espera prolongados, esto hace que los estudiantes estén siempre motivados. 3- Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.La motivación de este ejercicio es Introducir un reto mayor que estimula la concentración, la rapidez en la decisión y la confianza en la ejecución bajo presión. 4- Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el remate a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila. Favorece la percepción espacial y la toma de decisiones, motivando al estudiante a adaptarse a diferentes situaciones de juego. 5- Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda. Desarrolla la capacidad de reacción y coordinación, generando un desafío que impulsa la mejora y el esfuerzo individual. 6- Colocamos a los jugadores en la frontal del área. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo (hay que cruzar el balón de sitio). Para que sepan cómo hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe coger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado. Representa un reto técnico más complejo que estimula la precisión, la concentración y el deseo de superación personal. 7-juego reglamentado. Esta parte de la clase podríamos decir que es la motivación mas grande para todos los estudiantes y es poder hacer partido de futbol para aplicar lo visto en clase. TIEMPO 70 Min.

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Finalizar la jugada en el menor tiempo posible aprovechando la superioridad numérica, bajo la presión de un defensor real. Se utilizan los mismos grupos de 3 atacantes contra 2 defensores Se marca un límite de tiempo por ataque (ejemplo: 10 segundos). 1.Los 3 atacantes inician desde la mitad del campo. Al sonar el silbato, deben entrar al área rival donde los esperan los 2 defensores. 2.El reto consiste en marcar gol en menos de 10 segundos. Si se pasan del tiempo, el ataque se anula. 3.Sistema de puntuación: -3 puntos: Si el gol se hace de primera intención (sin control previo). -2 puntos: Si el gol se hace tras una pared o triangulación entre al menos dos atacantes. -1 punto: Si el gol es producto de una jugada individual. -Bono de Portero/Defensa: Si los defensores recuperan el balón o el portero ataja, ellos suman 2 puntos.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 Min.</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar-se suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011231494	JUAN DIEGO RAMIREZ			Asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ			No asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN			Asistio
1141722398	MILAN PARRA			No asistio
1013147124	ANDRU SANTIAGO SANCHEZ			No asistio
1030673470	EMMANUEL CELIS			No asistio
1013143128	ALAN SANTIAGO VIANCHA			Asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ			Asistio
1069944737	JOEL DAVID PADILLA			Asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS			Asistio
4904640	ANTHUAN EDUARDO TRUJILLO			Asistio
1016966002	MARTIN CAMILO GOMEZ			Asistio
1027403321	JAIME ALBERTO ROSAS			No asistio
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ			Asistio
1141132758	MILAN SANTIAGO PEÑA			Asistio
6848972	EDIXON DEINER MONTERO			Asistio
1206220222	DOMINIC TORRALVO			Asistio
1015476279	CALEB DAVID MARROQUIN			Asistio
1066189169	CESAR ANDRES GONZALEZ			Asistio
1019845288	JUAN JOSE FRACICA			No asistio
1016965186	LIAN JERONIMO MATEUS			Asistio
1049829979	SANTIAGO ANDRES OROZCO			Asistio
1028952493	DILAN ESTIBEN VARGAS			Asistio
1031848720	DIEGO ESTEBAN BERNAL			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Mejorar la toma de decisiones en acciones mas relacionadas al juego con el desarrollo tecnico adecuado.			
SUBTEMAS : Juego mini partidos, siguiendo los lineamientos técnicos, control pase y movilidad por el espacio reducido			
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos, platillos, Balones.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocialde la motivación,enfocandonos en que es lo que motiva a los estudiantes a ir a la clase de fútbol. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento por medio de juego de la casa esta sucia: el grupo de estudiantes se debe dividir en dos sub grupos que estarán ubicados en un terreno delimitado cada estudiante con una pelota de papel en la mano, deben hacer de cuenta que el espacio delimitado es su casa la cual deben tener limpia todo el tiempo. Cuando la formadora de la instrucción cada estudiante debe lanzar su pelota a la zona contraria y tratar de sacar las pelotas que el otro equipo les lance y así sucesivamente, cuando la formadora pite se deben quedar quietos para contar cual casa quedo con más pelotas y este será el equipo perdedor. 6- Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarsse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS MINI PARTIDOS PARA REFORZAR EL CONTROL,PASE Y GESTOS TECNICOS EN ACCIONES REALES DE JUEGO,ANTES DE INICIAR REALIZAREMOS LA ACTIVIDAD PSICOSOCIAL DE: Diario de “yo puedo”(Autoestima y empoderamiento). Fomenta la confianza en sus propias capacidades. Coordinación y movimiento.(Aumenta la energía y la motivación). Paso 1: Prepara un circuito con cojines o aros (si tienes) o simplemente obstáculos en el suelo. Paso 2: "Carrera de Aros": Los niños deben saltar de un punto a otro trabajando la coordinación. Paso 3: "Lanzamiento de Pañuelos": Correr para atrapar pañuelos en el aire. Paso 4: Finalizar con un reconocimiento al esfuerzo físico realizado. Ejercicio 1: Rondo (posesión en espacio reducido) Los estudiantes se organizan en grupos de 4 o 5 en un espacio reducido. Deben mantener la posesión del balón mediante pases rápidos, mientras uno o dos jugadores intentan recuperarlo. El Enfoque de la actividad es el control y pase, Los estudiantes deben tener en cuenta la regla primordial y es que no pueden haber más de dos toques. Vamos a reforzar el trabajo en equipo y la toma de decisiones rápida. Ejercicio 2: Pase y movilidad Los estudiantes se van a ubicar en grupos de tres, los estudiantes realizan pases constantes y, después de pasar el balón, deben moverse a un espacio libre para volver a recibir, el objetivo del ejercicio es fortalecer el desmarque y movilidad, sin dejar de lado la parte motivacional entonces incentivamos el esfuerzo continuo y la búsqueda de participación. Ejercicio 3: Mini partidos condicionados Vamos a organizar el campo de juego en mini canchas para organizar mini partidos 3 vs 3 o 4 vs 4 en espacios reducidos las Condiciones son: •Mínimo 3 pases antes de marcar •Máximo 2 toques por jugador •Obligatorio moverse después de pasar el balón •Enfoque: aplicación real de control, pase y movilidad Vamos a enfatizar esta actividad en competencia sana, la participación constante y el compromiso grupal TIEMPO 70 Min.			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en lograr la mayor cantidad de pases consecutivos dentro del mini partido sin perder el balón. Ganará el equipo que mantenga mayor control y precisión. Se fortalece la motivación a través del trabajo en equipo, el cumplimiento de objetivos y el reconocimiento del esfuerzo colectivo. TIEMPO 20 Min.			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION: Vuelta a la calma y cierre motivacional Para finalizar la sesión de clase, se realizará una fase de vuelta a la calma mediante movimientos suaves de estiramiento, con el objetivo de que los estudiantes disminuyan progresivamente sus pulsaciones, relajen los músculos utilizados durante la actividad y favorezcan la recuperación del cuerpo después del esfuerzo físico. Este espacio también permitirá fortalecer la motivación hacia el autocuidado y la mejora continua. Se llevará a cabo un estiramiento general dinámico, principalmente en posición sentada y de pie, permitiendo que los estudiantes ejecuten los movimientos de forma controlada, consciente y sin forzar su cuerpo, respetando sus propios límites. 1.Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada). 2.Estiramiento posterior de pierna (de pie). 3.Estiramiento de cuádriceps. 4.Estiramiento de pantorrilla. 5.Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6.Retroalimentación de la sesión y refuerzo motivacional. Asimismo, se incentivará la participación activa mediante comentarios positivos que refuercen la confianza y el compromiso con el aprendizaje. Este momento permitirá consolidar la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, entendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud motivada y constante dentro del deporte.</p> <p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011231494	JUAN DIEGO RAMIREZ			Asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ			Asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN			Asistio
1141722398	MILAN PARRA			No asistio
1013147124	ANDRU SANTIAGO SANCHEZ			No asistio
1030673470	EMMANUEL CELIS			Asistio
1013143128	ALAN SANTIAGO VIANCHA			Asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ			Asistio
1069944737	JOEL DAVID PADILLA			Asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS			Asistio
4904640	ANTHUAN EDUARDO TRUJILLO			Asistio
1016966002	MARTIN CAMILO GOMEZ			Asistio
1027403321	JAIME ALBERTO ROSAS			No asistio
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ			Asistio
1141132758	MILAN SANTIAGO PEÑA			Asistio
6848972	EDIXON DEINER MONTERO			Asistio
1206220222	DOMINIC TORRALVO			Asistio
1015476279	CALEB DAVID MARROQUIN			Asistio
1066189169	CESAR ANDRES GONZALEZ			Asistio
1016965186	LIAN JERONIMO MATEUS			Asistio
1049829979	SANTIAGO ANDRES OROZCO			No asistio
1028952493	DILAN ESTIBEN VARGAS			Asistio
1031848720	DIEGO ESTEBAN BERNAL			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Coordinación dinámica general y equilibrio corporal			
SUBTEMAS : Realizo saltos por medio de los cuales desarrollo la coordinación general y el equilibrio corporal			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: JJuego de El Semáforo de Faltas. Los estudiantes cada uno con un balón conducen el libremente por la zona delimitada. A la señal de la formadora deben cambiar la conducción o aplicar la acción del semáforo según corresponda.Las indicaciones del semáforo son las siguientes: Verde: Conducción rápida. Amarillo: Conducción protegida (cuidando que nadie los toque). Rojo: ¡Congelados! Deben mencionar en voz alta una falta que conozcan (ej: empujar, tocar con la mano). 6- Estiramiento general dinámico: 7. Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE IDENTIFICACION DE FALTAS PROPIAS DEL DEPORTE ,DE FORMAS JUGADAS. 1-Circuito de Retos y Honestidad: Circuito técnico (zig-zag, pases y remate). Vamos a realizar dentro del terreno de juego un circuito técnico, donde cada estudiante debe hacer el recorrido de forma correcta, arranca con el balón haciendo un zig, zag al finalizar el recorrido debe hacerle el pase al compañero quien recepción y le devuelve el balón en una diagonal para que este haga remate a la portería. Durante el recorrido debe tener en cuenta que si toca un cono o hace un mal pase, debe auto faltarse (detenerse, respirar y volver a empezar ese tramo del circuito),con el Propósito de Fomentar la asimilación. Reconocer que el error o la falta es parte del proceso y no requiere frustración. luego cambian de rol. La Intencionalidad de este ejercicio es Fomentar la motivación intrínseca, la honestidad y la aceptación del error sin frustración. 2 - Duelo de la honestidad (1 vs 1):Con esta actividad vamos a lograr que el estudiante asimile la falta de manera inmediata sin necesidad de que alguien externo se la señale. Vamos a organizar el terreno de juego con muchas estaciones de mini-arcos con conos. Los estudiantes se ubicar por parejas que sean similares, vamos hacer partidos 1 contra 1 el objetivo es anotar 1 gol, pero vamos a tener condiciones como reglas Si un jugador comete una infracción (empujón, carga ilegal o mano), debe detenerse voluntariamente, entregar el balón al compañero y decir: Fue mi falta, continúa tú. Con el fin de seguir reforzando los temas psicosociales como la asimilación, El estudiante debe aprender que reconocer la falta no es perder, sino permitir que el juego siga siendo justo y divertido. Variante: Si ambos jugadores chocan y no está claro de quién es la falta, deben hacer un Piedra, Papel o Tijera, rápido para decidir quién reinicia el balón. La intencionalidad de este ejercicio es Fortalecer la honestidad, la autonomía y la motivación por el juego justo. 3- 2. Relevos con "Obstáculos Emocionales" Con esta actividad buscamos reforzar la paciencia y el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos (simulando una falta recibida). Los estudiantes se van a organizar en Equipos de 4 o 5 en fila. Para realizar Un circuito de conducción de balón, Los estudiantes deben completar el circuito con la posesión del balón ,un estudiante se ubicara en la mitad del recorrido y será el obstáculo (que cambia en cada turno) cuya única función es incomodar levemente al compañero que esta en conducción (sin quitar el balón del todo, solo estorbando).si el "obstáculo" comete una falta o el que conduce pierde el control por el contacto, el jugador debe hacer una pausa de 3 segundos, respirar hondo y volver al inicio. Esto con el fin de que los estudiantes aprendan a resolver en el campo el sentimiento de molestia. No se reacciona con un grito o un empujón, sino con una pausa técnica para recuperar el control emocional y motriz. La Intencionalidad es que lo estudiantes puedan Desarrollar el manejo de la frustración, el autocontrol y la motivación para continuar pese a la dificultad. 4-Fútbol con Mediadores: Vamos a organizar equipos de 5 estudiantes 5 vs 5. La regla más importante será es que no hay árbitro externo. El objetivo de desarrollar este juego es que cada uno de los estudiantes aprenda a identificar las faltas dentro del terreno de juego, una regla para aplicar será ALTO 'Cuando alguien comete una falta o se siente agredido, levanta la mano y dice "Alto". El juego se detiene 30 segundos. Seguido de esto el estudiante que haya cometido la falta debe reconocer la acción (Te empujé sin querer) y el afectado proponer cómo reanudar (Cobramos tiro libre). Si hay desacuerdo, interviene un capitán mediador del mismo equipo. La Intencionalidad es Promover la comunicación, la resolución de conflictos y la motivación por el respeto en el juego. 5. El Partido de los "Capitanes de Paz" (Juego Real Adaptado) Para finalizar vamos aplicar todo lo aprendido en una situación de juego real.Vamos a organizarnos en equipos de 7 vs 7 o según el espacio disponible. La formadora actúa como un observador silencioso. Cada equipo debe elegir a un "Capitán de Paz". La dinámica del juego será que Cuando ocurre una falta, el juego se pausa. Los dos implicados tienen 10 segundos para hablar, Si no llegan a un acuerdo, entran los Capitanes de Paz de ambos equipos para mediar y decidir cómo se cobra (saque de banda, tiro libre o devolución).la formadora interviene solo si la mediación se bloquea.La Intencionalidad es Aplicar lo aprendido, fortaleciendo la autonomía, la confianza y la motivación colectiva.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

El Semáforo de la Verdad. Vamos a dividir al grupo en dos equipos y realiza un "mini-partido" de solo 3 o 4 minutos. La única regla que tendremos es que No habrá pitos ni intervenciones de la formadora Si alguien siente que hubo una falta, debe gritar NARANJA, En ese momento, el juego se detiene "congelado" (nadie se mueve). El que gritó explica qué pasó y el otro debe decir: Lo acepto o Propongo esto, Tienen solo 10 segundos para decidir. Si no deciden en ese tiempo, el balón se va a bote neutral. Gana el equipo que logre reiniciar el juego más rápido después de un conflicto.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivación con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesión, que los desmotivo, que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37665940426	RICHARD EDUARDO GARCIA			No asistio
1013279390	JANPOUL MATIAS RIVERA			Asistio
1016965844	MAIKOL SAMUEL VASQUEZ			No asistio
1016964991	JUAN SEBASTIAN CASTELLANOS			No asistio
1141134606	FELIPE BERNAL			Asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA			Asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA			Asistio
1233691817	ETHAN MATIAS AGUDELO			Asistio
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA			Asistio
1025074793	ZAMUEL LEONARDO CUELLAR			Asistio
1024582917	KALETH JOSE PAULO			Asistio
1141133610	JOVI VALDERRAMA			Asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS			Asistio
1031843126	JOEL MATEO IBAÑES			Asistio
1222209725	SAMUEL ALEJANDRO BAUTISTA			Asistio
1141129880	JUAN FELIPE MORENO			Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA			Asistio
1014294721	ALAN JHORDAN SANTOS			Asistio
1019146039	JUAN ANDRES HERNANDEZ			No asistio
1032945290	SERGIO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA			No asistio
1031843344	DOMINICK ALLEN GARNICA			Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Coordinación dinámica general y equilibrio corporal			
SUBTEMAS : Realizo saltos por medio de los cuales desarrollo la coordinación general y el equilibrio corporal			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: JJuego de El Semáforo de Faltas. Los estudiantes cada uno con un balón conducen el libremente por la zona delimitada. A la señal de la formadora deben cambiar la conducción o aplicar la acción del semáforo según corresponda.Las indicaciones del semáforo son las siguientes: Verde: Conducción rápida. Amarillo: Conducción protegida (cuidando que nadie los toque). Rojo: ¡Congelados! Deben mencionar en voz alta una falta que conozcan (ej: empujar, tocar con la mano). 6- Estiramiento general dinámico: 7. Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE IDENTIFICACION DE FALTAS PROPIAS DEL DEPORTE ,DE FORMAS JUGADAS. 1-Circuito de Retos y Honestidad: Circuito técnico (zig-zag, pases y remate). Vamos a realizar dentro del terreno de juego un circuito técnico, donde cada estudiante debe hacer el recorrido de forma correcta, arranca con el balón haciendo un zig, zag al finalizar el recorrido debe hacerle el pase al compañero quien recepción y le devuelve el balón en una diagonal para que este haga remate a la portería. Durante el recorrido debe tener en cuenta que si toca un cono o hace un mal pase, debe auto faltarse (detenerse, respirar y volver a empezar ese tramo del circuito),con el Propósito de Fomentar la asimilación. Reconocer que el error o la falta es parte del proceso y no requiere frustración. luego cambian de rol. La Intencionalidad de este ejercicio es Fomentar la motivación intrínseca, la honestidad y la aceptación del error sin frustración. 2 - Duelo de la honestidad (1 vs 1):Con esta actividad vamos a lograr que el estudiante asimile la falta de manera inmediata sin necesidad de que alguien externo se la señale. Vamos a organizar el terreno de juego con muchas estaciones de mini-arcos con conos. Los estudiantes se ubicar por parejas que sean similares, vamos hacer partidos 1 contra 1 el objetivo es anotar 1 gol, pero vamos a tener condiciones como reglas Si un jugador comete una infracción (empujón, carga ilegal o mano), debe detenerse voluntariamente, entregar el balón al compañero y decir: Fue mi falta, continúa tú. Con el fin de seguir reforzando los temas psicosociales como la asimilación, El estudiante debe aprender que reconocer la falta no es perder, sino permitir que el juego siga siendo justo y divertido. Variante: Si ambos jugadores chocan y no está claro de quién es la falta, deben hacer un Piedra, Papel o Tijera, rápido para decidir quién reinicia el balón. La intencionalidad de este ejercicio es Fortalecer la honestidad, la autonomía y la motivación por el juego justo. 3- 2. Relevos con "Obstáculos Emocionales" Con esta actividad buscamos reforzar la paciencia y el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos (simulando una falta recibida). Los estudiantes se van a organizar en Equipos de 4 o 5 en fila. Para realizar Un circuito de conducción de balón, Los estudiantes deben completar el circuito con la posesión del balón ,un estudiante se ubicara en la mitad del recorrido y será el obstáculo (que cambia en cada turno) cuya única función es incomodar levemente al compañero que esta en conducción (sin quitar el balón del todo, solo estorbando).si el "obstáculo" comete una falta o el que conduce pierde el control por el contacto, el jugador debe hacer una pausa de 3 segundos, respirar hondo y volver al inicio. Esto con el fin de que los estudiantes aprendan a resolver en el campo el sentimiento de molestia. No se reacciona con un grito o un empujón, sino con una pausa técnica para recuperar el control emocional y motriz. La Intencionalidad es que lo estudiantes puedan Desarrollar el manejo de la frustración, el autocontrol y la motivación para continuar pese a la dificultad. 4-Fútbol con Mediadores: Vamos a organizar equipos de 5 estudiantes 5 vs 5. La regla más importante será es que no hay árbitro externo. El objetivo de desarrollar este juego es que cada uno de los estudiantes aprenda a identificar las faltas dentro del terreno de juego, una regla para aplicar será ALTO 'Cuando alguien comete una falta o se siente agredido, levanta la mano y dice "Alto". El juego se detiene 30 segundos. Seguido de esto el estudiante que haya cometido la falta debe reconocer la acción (Te empujé sin querer) y el afectado proponer cómo reanudar (Cobramos tiro libre). Si hay desacuerdo, interviene un capitán mediador del mismo equipo. La Intencionalidad es Promover la comunicación, la resolución de conflictos y la motivación por el respeto en el juego. 5. El Partido de los "Capitanes de Paz" (Juego Real Adaptado) Para finalizar vamos aplicar todo lo aprendido en una situación de juego real.Vamos a organizarnos en equipos de 7 vs 7 o según el espacio disponible. La formadora actúa como un observador silencioso. Cada equipo debe elegir a un "Capitán de Paz". La dinámica del juego será que Cuando ocurre una falta, el juego se pausa. Los dos implicados tienen 10 segundos para hablar, Si no llegan a un acuerdo, entran los Capitanes de Paz de ambos equipos para mediar y decidir cómo se cobra (saque de banda, tiro libre o devolución).la formadora interviene solo si la mediación se bloquea.La Intencionalidad es Aplicar lo aprendido, fortaleciendo la autonomía, la confianza y la motivación colectiva.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

El Semáforo de la Verdad. Vamos a dividir al grupo en dos equipos y realiza un "mini-partido" de solo 3 o 4 minutos. La única regla que tendremos es que No habrá pitos ni intervenciones de la formadora Si alguien siente que hubo una falta, debe gritar NARANJA, En ese momento, el juego se detiene "congelado" (nadie se mueve). El que gritó explica qué pasó y el otro debe decir: Lo acepto o Propongo esto, Tienen solo 10 segundos para decidir. Si no deciden en ese tiempo, el balón se va a bote neutral. Gana el equipo que logre reiniciar el juego más rápido después de un conflicto.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivación con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesión, que los desmotivo, que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37665940426	RICHARD EDUARDO GARCIA			Asistio
1013279390	JANPOUL MATIAS RIVERA			No asistio
1016965844	MAIKOL SAMUEL VASQUEZ			No asistio
1016964991	JUAN SEBASTIAN CASTELLANOS			Asistio
1141134606	FELIPE BERNAL			No asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA			No asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA			No asistio
1233691817	ETHAN MATIAS AGUDELO			No asistio
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA			No asistio
1025074793	ZAMUEL LEONARDO CUELLAR			No asistio
1024582917	KALETH JOSE PAULO			No asistio
1141133610	JOVI VALDERRAMA			No asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS			No asistio
1031843126	JOEL MATEO IBAÑES			No asistio
1222209725	SAMUEL ALEJANDRO BAUTISTA			No asistio
1141129880	JUAN FELIPE MORENO			No asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA			No asistio
1014294721	ALAN JHORDAN SANTOS			No asistio
1019146039	JUAN ANDRES HERNANDEZ			No asistio
1032945290	SERGIO ALEJANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA			No asistio
1031843344	DOMINICK ALLEN GARNICA			No asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la resolución pacífica de conflictos en los estudiantes mediante el uso del diálogo asertivo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, para fortalecer la convivencia armónica y el trabajo colaborativo dentro del grupo.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Posiciones en las que se puede desempeñar dentro del terreno de juego.
SUBTEMAS : Realizo ejercicios de ataque y defensa en donde reconoce sus capacidades de resolver acciones de juego desde su condición natural o.
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, aros, balones, conos, aros, escalera de coordinación.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Bienvenida. Charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación, como mantener la motivación en el deporte. 1- Flexión – extensión de cuello. 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás. 3- Giros de cintura derecha – izquierda. 4- Flexión – extensión de rodillas. 5- Flexión – extensión de tobillos. 6- Ejercicio de calentamiento: Velocidad de reacción El juego consiste en que todos los estudiantes van a estar trotando dentro de un cuadrado, Consiste en llegar lo antes posible a uno de los 4 pivotes Los pivotes estarán numerados 1, 2, 3 ,4 A la señal de la formadora los estudiantes debe ir lo más rápido posible al cono que con el número que ella haya nombrado El último en llegar quedará eliminado y pagara penitencia. 8. Colocamos una pierna adelante y la otra atrás. La pierna de adelante queda estirada con el talón apoyado, Inclínamos el cuerpo un poco hacia adelante sin doblar la espalda, las manos pueden ir sobre el muslo. 9. Estiramiento de Aductores (Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA DESARROLLADA EN SU TOTALIDAD Y SEA ENTENDIDA POR EL ESTUDIANTES. CONDUZCO Y PASO EL BALON EN DEFENSA Y ATAQUE. La motivación se trabajará mediante el juego, el deporte y la recreación, permitiendo que los estudiantes participen de forma activa, disfruten el proceso y se involucren emocionalmente en las actividades. 1- Juego del reloj el grupo se divide en dos sub grupos con la misma cantidad de estudiantes se deben enumerar del 1, 2, 3, 4,5 así sucesivamente y deben pasar el balón en orden numérico mientras van trotando por el terreno de juego. Este ejercicio nos ayuda a trabajar de forma dinámica que genera atención, coordinación y trabajo en equipo desde el juego. 2- Los estudiantes se ubicarán por parejas y un comodín que jugara con el equipo que tenga el balón, Para trabajar posesión, pase y remate. Dividimos el terreno de juego en tres zonas para marcar gol deben rematar desde la zona media así trabajamos defensa y ataque, el equipo que haga gol se mantiene en el campo de juego el perdedor rota y entra otro equipo. "las variantes utilizadas será la cantidad de estudiantes por equipo y las superficies de contacto. Debemos tener en cuenta que La rotación constante y el objetivo de permanecer en el juego generan un compromiso activo, incentivando el esfuerzo continuo, la toma de decisiones y el sentido de competencia positiva y esto nos ayuda a que estén motivados los estudiantes. 3- Colocamos a los jugadores por grupos de tres. El jugador A pasa el balón hacia B y C que se encontraba detrás de B sale en busca del balón y lo intercepta. Primero el jugador que actúe en el lugar de b se quede inmóvil para poco a poco en función del entrenamiento vaya adquiriendo protagonismo y acabe aportando su oposición. El progreso gradual en la dificultad fortalece la confianza del estudiante, permitiéndole reconocer sus avances y enfrentar nuevos retos sin generar frustración. 4- Haremos equipos según la cantidad de estudiantes en la clase con 6 porterías de las cuales cada equipo debe defender 3 porterías y atacar 3, ganara el equipo que más goles convierta. Variantes pase con pierna hábil o menos hábil. La dinámica cambiante del juego estimula la participación constante, promoviendo la creatividad, la toma rápida de decisiones y el trabajo en equipo en un entorno retador y de esta forma los estudiantes trabajaran motivados. 5 Los jugadores se sitúan por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo. El enfrentamiento directo impulsa la superación personal, motivando al estudiante a mejorar sus habilidades y a responder ante la presión del oponente. 6-Los estudiantes se ubican por parejas y será Un atacante y un defensor. El atacante debe cruzar una de las dos puertas (conos) en la línea de fondo, Antes de salir, el estudiante elige si quiere empezar con ventaja de distancia (si se siente lento pero hábil) o si quiere salir mano a mano (si se siente fuerte o rápido). Al finalizar la jugada cambian de rol. Esta actividad Brinda autonomía al estudiante, permitiéndole tomar decisiones según sus capacidades, lo que va fortalecer la confianza y el autoconocimiento. 7- Fútbol dirigido (Aplicación Real): Situación de juego real donde la formadora interviene para corregir posicionamiento, toma de decisiones y aplicar los conceptos de finalización trabajados previamente. TIEMPO 70 Min.

<div><div>RETO :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Los estudiantes ubicados por parejas En el Ataque Antes de empezar, Intentar ganar el duelo usando solo su velocidad pura (correr al espacio).Los estudiantes harán un duelo 1 Vs 1,como una pequeña eliminatoria el que pierda va saliendo del juego, hasta que quede un solo ganador.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 Min.</div></div>
<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico Realizaremos una secuencia de movimientos controlados, manteniendo cada posición entre 5 y 7 segundos, desplazándonos suavemente en un espacio de 10 metros.RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar-se suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de la motivación, que les gusto, que no, como podemos mejorar, si estuvieron motivados o no.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>10 Min.</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
N37665940426	RICHARD EDUARDO GARCIA			No asistio
1013279390	JANPOUL MATIAS RIVERA			No asistio
1016965844	MAIKOL SAMUEL VASQUEZ			No asistio
1016964991	JUAN SEBASTIAN CASTELLANOS			No asistio
1141134606	FELIPE BERNAL			No asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA			No asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA			No asistio
1233691817	ETHAN MATIAS AGUDELO			No asistio
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA			No asistio
1025074793	ZAMUEL LEONARDO CUELLAR			No asistio
1024582917	KALETH JOSE PAULO			No asistio
1141133610	JOVI VALDERRAMA			No asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS			No asistio
1031843126	JOEL MATEO IBAÑES			No asistio
1222209725	SAMUEL ALEJANDRO BAUTISTA			No asistio
1141129880	JUAN FELIPE MORENO			No asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA			No asistio
1014294721	ALAN JHORDAN SANTOS			No asistio
1019146039	JUAN ANDRES HERNANDEZ			No asistio
1032945290	SERGIO ALEJANDRO RODRIGUEZ			No asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA			No asistio
1031843344	DOMINICK ALLEN GARNICA			No asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la resolución pacífica de conflictos en los estudiantes mediante el uso del diálogo asertivo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, para fortalecer la convivencia armónica y el trabajo colaborativo dentro del grupo.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Ejecutar movimientos propios de la definicion de un gol
SUBTEMAS : Realizo de manera acorde a la disciplina y su entrenamiento acciones de definición de gol
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, conos, balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivarme. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Jugaremos muévete luz verde: la formadora estará de espalda y los estudiantes iniciaran en la línea de la mitas del terreno de juego, mientras ella canta ellos deben ir corriendo intentando superar la línea en la que ella está parada, la dificultad es que cada vez que ella se gire a mirarlos deben quedar estatuas, el que se mueva debe iniciar de nuevo ,ganara el primero que llegue. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS DEFINICION. 1- Los Estudiantes se colocan por parejas y realizan remate a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. la formadora delimitará el tipo de remate a realizar y es necesario ir realizando las correcciones oportunas con sus estudiantes. Este ejercicio le Permitirá al estudiante iniciar en un entorno controlado, generando confianza en la ejecución técnica y reduciendo la presión, lo que facilita la participación activa. 2- Formamos tres grupos de estudiantes. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el remate a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador. La dinámica continua y la rotación mantienen al estudiante en constante participación, fortaleciendo el compromiso y evitando tiempos de espera prolongados, esto hace que los estudiantes estén siempre motivados. 3- Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.La motivación de este ejercicio es Introducir un reto mayor que estimula la concentración, la rapidez en la decisión y la confianza en la ejecución bajo presión. 4- Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el remate a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila. Favorece la percepción espacial y la toma de decisiones, motivando al estudiante a adaptarse a diferentes situaciones de juego. 5- Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda. Desarrolla la capacidad de reacción y coordinación, generando un desafío que impulsa la mejora y el esfuerzo individual. 6- Colocamos a los jugadores en la frontal del área. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo (hay que cruzar el balón de sitio). Para que sepan cómo hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe coger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado. Representa un reto técnico más complejo que estimula la precisión, la concentración y el deseo de superación personal. 7-juego reglamentado. Esta parte de la clase podríamos decir que es la motivación mas grande para todos los estudiantes y es poder hacer partido de futbol para aplicar lo visto en clase. TIEMPO 70 Min.

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Finalizar la jugada en el menor tiempo posible aprovechando la superioridad numérica, bajo la presión de un defensor real. Se utilizan los mismos grupos de 3 atacantes contra 2 defensores Se marca un límite de tiempo por ataque (ejemplo: 10 segundos). 1.Los 3 atacantes inician desde la mitad del campo. Al sonar el silbato, deben entrar al área rival donde los esperan los 2 defensores. 2.El reto consiste en marcar gol en menos de 10 segundos. Si se pasan del tiempo, el ataque se anula. 3.Sistema de puntuación: -3 puntos: Si el gol se hace de primera intención (sin control previo). -2 puntos: Si el gol se hace tras una pared o triangulación entre al menos dos atacantes. -1 punto: Si el gol es producto de una jugada individual. -Bono de Portero/Defensa: Si los defensores recuperan el balón o el portero ataja, ellos suman 2 puntos.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 Min.</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar-se suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA			Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES			Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA			Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA			Asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS			Asistio
1031843126	JOEL MATEO IBAÑES			Asistio
1141133610	JOVI VALDERRAMA			Asistio
N37665940426	RICHARD EDUARDO GARCIA			Asistio
1233691817	ETHAN MATIAS AGUDELO			Asistio
1016965844	MAIKOL SAMUEL VASQUEZ			No asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA			Asistio
1013279390	JANPOUL MATIAS RIVERA			Asistio
1031843344	DOMINICK ALLEN GARNICA			Asistio
1141134606	FELIPE BERNAL			Asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA			Asistio
1024582917	KALETH JOSE PAULO			Asistio
1019146039	JUAN ANDRES HERNANDEZ			No asistio
1032945290	SERGIO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1014294721	ALAN JHORDAN SANTOS			Asistio
1016964991	JUAN SEBASTIAN CASTELLANOS			Asistio
1222209725	SAMUEL ALEJANDRO BAUTISTA			Asistio
1141129880	JUAN FELIPE MORENO			Asistio
1025074793	ZAMUEL LEONARDO CUELLAR			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
UDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Mejorar la toma de decisiones en acciones mas relacionadas al juego con el desarrollo tecnico adecuado.
SUBTEMAS : Juego mini partidos, siguiendo los lineamientos técnicos, control pase y movilidad por el espacio reducido
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos, platillos, Balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocialde la motivación,enfocandonos en que es lo que motiva a los estudiantes a ir a la clase de fútbol. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento por medio de juego de la casa esta sucia: el grupo de estudiantes se debe dividir en dos sub grupos que estarán ubicados en un terreno delimitado cada estudiante con una pelota de papel en la mano, deben hacer de cuenta que el espacio delimitado es su casa la cual deben tener limpia todo el tiempo. Cuando la formadora de la instrucción cada estudiante debe lanzar su pelota a la zona contraria y tratar de sacar las pelotas que el otro equipo les lance y así sucesivamente, cuando la formadora pite se deben quedar quietos para contar cual casa quedo con más pelotas y este será el equipo perdedor. 6- Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarsu suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS MINI PARTIDOS PARA REFORZAR EL CONTROL,PASE Y GESTOS TECNICOS EN ACCIONES REALES DE JUEGO,ANTES DE INICIAR REALIZAREMOS LA ACTIVIDAD PSICOSOCIAL DE: Diario de “yo puedo”(Autoestima y empoderamiento). Fomenta la confianza en sus propias capacidades. Coordinación y movimiento.(Aumenta la energíay la motivación). Paso 1: Prepara un circuito con cojines o aros (si tienes) o simplemente obstáculos en el suelo. Paso 2: "Carrera de Aros": Los niños deben saltar de un punto a otro trabajando la coordinación. Paso 3: "Lanzamiento de Pañuelos": Correr para atrapar pañuelos en el aire. Paso 4: Finalizar con un reconocimiento al esfuerzo físico realizado. Ejercicio 1: Rondo (posesión en espacio reducido) Los estudiantes se organizan en grupos de 4 o 5 en un espacio reducido. Deben mantener la posesión del balón mediante pases rápidos, mientras uno o dos jugadores intentan recuperarlo. El Enfoque de la actividad es el control y pase, Los estudiantes deben tener en cuenta la regla primordial y es que no pueden haber más de dos toques. Vamos a reforzar el trabajo en equipo y la toma de decisiones rápida. Ejercicio 2: Pase y movilidad Los estudiantes se van a ubicar en grupos de tres, los estudiantes realizan pases constantes y, después de pasar el balón, deben moverse a un espacio libre para volver a recibir, el objetivo del ejercicio es fortalecer el desmarque y movilidad, sin dejar de lado la parte motivacional entonces incentivamos el esfuerzo continuo y la búsqueda de participación. Ejercicio 3: Mini partidos condicionados Vamos a organizar el campo de juego en mini canchas para organizar mini partidos 3 vs 3 o 4 vs 4 en espacios reducidos las Condiciones son: •Mínimo 3 pases antes de marcar •Máximo 2 toques por jugador •Obligatorio moverse después de pasar el balón •Enfoque: aplicación real de control, pase y movilidad Vamos a enfatizar esta actividad en competencia sana, la participación constante y el compromiso grupal TIEMPO 70 Min.
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en lograr la mayor cantidad de pases consecutivos dentro del mini partido sin perder el balón. Ganará el equipo que mantenga mayor control y precisión. Se fortalece la motivación a través del trabajo en equipo, el cumplimiento de objetivos y el reconocimiento del esfuerzo colectivo. TIEMPO 20 Min.

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION: Vuelta a la calma y cierre motivacional Para finalizar la sesión de clase, se realizará una fase de vuelta a la calma mediante movimientos suaves de estiramiento, con el objetivo de que los estudiantes disminuyan progresivamente sus pulsaciones, relajen los músculos utilizados durante la actividad y favorezcan la recuperación del cuerpo después del esfuerzo físico. Este espacio también permitirá fortalecer la motivación hacia el autocuidado y la mejora continua. Se llevará a cabo un estiramiento general dinámico, principalmente en posición sentada y de pie, permitiendo que los estudiantes ejecuten los movimientos de forma controlada, consciente y sin forzar su cuerpo, respetando sus propios límites. 1.Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada). 2.Estiramiento posterior de pierna (de pie). 3.Estiramiento de cuádriceps. 4.Estiramiento de pantorrilla. 5.Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6.Retroalimentación de la sesión y refuerzo motivacional. Asimismo, se incentivará la participación activa mediante comentarios positivos que refuercen la confianza y el compromiso con el aprendizaje. Este momento permitirá consolidar la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, entendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud motivada y constante dentro del deporte.</div><div>TIEMPO</div><div>10 Min.</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA			Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES			Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA			Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA			Asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS			No asistio
1031843126	JOEL MATEO IBAÑES			Asistio
1141133610	JOVI VALDERRAMA			Asistio
N37665940426	RICHARD EDUARDO GARCIA			No asistio
1233691817	ETHAN MATIAS AGUDELO			Asistio
1016965844	MAIKOL SAMUEL VASQUEZ			No asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA			Asistio
1013279390	JANPOUL MATIAS RIVERA			Asistio
1031843344	DOMINICK ALLEN GARNICA			No asistio
1141134606	FELIPE BERNAL			Asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA			Asistio
1024582917	KALETH JOSE PAULO			Asistio
1032945290	SERGIO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1014294721	ALAN JHORDAN SANTOS			Asistio
1016964991	JUAN SEBASTIAN CASTELLANOS			Asistio
1222209725	SAMUEL ALEJANDRO BAUTISTA			Asistio
1141129880	JUAN FELIPE MORENO			No asistio
1025074793	ZAMUEL LEONARDO CUELLAR			Asistio
1057187193	HEMANUEL SANTIAGO CASALLAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Coordinación dinámica general y equilibrio corporal			
SUBTEMAS : Realizo saltos por medio de los cuales desarrollo la coordinación general y el equilibrio corporal			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: JJuego de El Semáforo de Faltas. Los estudiantes cada uno con un balón conducen el libremente por la zona delimitada. A la señal de la formadora deben cambiar la conducción o aplicar la acción del semáforo según corresponda.Las indicaciones del semáforo son las siguientes: Verde: Conducción rápida. Amarillo: Conducción protegida (cuidando que nadie los toque). Rojo: ¡Congelados! Deben mencionar en voz alta una falta que conozcan (ej: empujar, tocar con la mano). 6- Estiramiento general dinámico: 7. Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE IDENTIFICACION DE FALTAS PROPIAS DEL DEPORTE ,DE FORMAS JUGADAS. 1-Circuito de Retos y Honestidad: Circuito técnico (zig-zag, pases y remate). Vamos a realizar dentro del terreno de juego un circuito técnico, donde cada estudiante debe hacer el recorrido de forma correcta, arranca con el balón haciendo un zig, zag al finalizar el recorrido debe hacerle el pase al compañero quien recepción y le devuelve el balón en una diagonal para que este haga remate a la portería. Durante el recorrido debe tener en cuenta que si toca un cono o hace un mal pase, debe auto faltarse (detenerse, respirar y volver a empezar ese tramo del circuito),con el Propósito de Fomentar la asimilación. Reconocer que el error o la falta es parte del proceso y no requiere frustración. luego cambian de rol. La Intencionalidad de este ejercicio es Fomentar la motivación intrínseca, la honestidad y la aceptación del error sin frustración. 2 - Duelo de la honestidad (1 vs 1):Con esta actividad vamos a lograr que el estudiante asimile la falta de manera inmediata sin necesidad de que alguien externo se la señale. Vamos a organizar el terreno de juego con muchas estaciones de mini-arcos con conos. Los estudiantes se ubicar por parejas que sean similares, vamos hacer partidos 1 contra 1 el objetivo es anotar 1 gol, pero vamos a tener condiciones como reglas Si un jugador comete una infracción (empujón, carga ilegal o mano), debe detenerse voluntariamente, entregar el balón al compañero y decir: Fue mi falta, continúa tú. Con el fin de seguir reforzando los temas psicosociales como la asimilación, El estudiante debe aprender que reconocer la falta no es perder, sino permitir que el juego siga siendo justo y divertido. Variante: Si ambos jugadores chocan y no está claro de quién es la falta, deben hacer un Piedra, Papel o Tijera, rápido para decidir quién reinicia el balón. La intencionalidad de este ejercicio es Fortalecer la honestidad, la autonomía y la motivación por el juego justo. 3- 2. Relevos con "Obstáculos Emocionales" Con esta actividad buscamos reforzar la paciencia y el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos (simulando una falta recibida). Los estudiantes se van a organizar en Equipos de 4 o 5 en fila. Para realizar Un circuito de conducción de balón, Los estudiantes deben completar el circuito con la posesión del balón ,un estudiante se ubicara en la mitad del recorrido y será el obstáculo (que cambia en cada turno) cuya única función es incomodar levemente al compañero que esta en conducción (sin quitar el balón del todo, solo estorbando).si el "obstáculo" comete una falta o el que conduce pierde el control por el contacto, el jugador debe hacer una pausa de 3 segundos, respirar hondo y volver al inicio. Esto con el fin de que los estudiantes aprendan a resolver en el campo el sentimiento de molestia. No se reacciona con un grito o un empujón, sino con una pausa técnica para recuperar el control emocional y motriz. La Intencionalidad es que lo estudiantes puedan Desarrollar el manejo de la frustración, el autocontrol y la motivación para continuar pese a la dificultad. 4-Fútbol con Mediadores: Vamos a organizar equipos de 5 estudiantes 5 vs 5. La regla más importante será es que no hay árbitro externo. El objetivo de desarrollar este juego es que cada uno de los estudiantes aprenda a identificar las faltas dentro del terreno de juego, una regla para aplicar será ALTO ‘Cuando alguien comete una falta o se siente agredido, levanta la mano y dice "Alto". El juego se detiene 30 segundos. Seguido de esto el estudiante que haya cometido la falta debe reconocer la acción (Te empujé sin querer) y el afectado proponer cómo reanudar (Cobramos tiro libre). Si hay desacuerdo, interviene un capitán mediador del mismo equipo. La Intencionalidad es Promover la comunicación, la resolución de conflictos y la motivación por el respeto en el juego. 5. El Partido de los "Capitanes de Paz" (Juego Real Adaptado) Para finalizar vamos aplicar todo lo aprendido en una situación de juego real.Vamos a organizarnos en equipos de 7 vs 7 o según el espacio disponible. La formadora actúa como un observador silencioso. Cada equipo debe elegir a un "Capitán de Paz". La dinámica del juego será que Cuando ocurre una falta, el juego se pausa. Los dos implicados tienen 10 segundos para hablar, Si no llegan a un acuerdo, entran los Capitanes de Paz de ambos equipos para mediar y decidir cómo se cobra (saque de banda, tiro libre o devolución).la formadora interviene solo si la mediación se bloquea.La Intencionalidad es Aplicar lo aprendido, fortaleciendo la autonomía, la confianza y la motivación colectiva.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

El Semáforo de la Verdad. Vamos a dividir al grupo en dos equipos y realiza un "mini-partido" de solo 3 o 4 minutos. La única regla que tendremos es que No habrá pitos ni intervenciones de la formadora Si alguien siente que hubo una falta, debe gritar NARANJA, En ese momento, el juego se detiene "congelado" (nadie se mueve). El que gritó explica qué pasó y el otro debe decir: Lo acepto o Propongo esto, Tienen solo 10 segundos para decidir. Si no deciden en ese tiempo, el balón se va a bote neutral. Gana el equipo que logre reiniciar el juego más rápido después de un conflicto.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivación con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesión, que los desmotivo, que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			No asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			No asistio
1013026200	MARTIN BOLIVAR			No asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			Asistio
1143411258	JOSHUAN JOSE LOPEZ			No asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			No asistio
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			No asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Coordinación dinámica general y equilibrio corporal			
SUBTEMAS : Realizo saltos por medio de los cuales desarrollo la coordinación general y el equilibrio corporal			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: JJuego de El Semáforo de Faltas. Los estudiantes cada uno con un balón conducen el libremente por la zona delimitada. A la señal de la formadora deben cambiar la conducción o aplicar la acción del semáforo según corresponda.Las indicaciones del semáforo son las siguientes: Verde: Conducción rápida. Amarillo: Conducción protegida (cuidando que nadie los toque). Rojo: ¡Congelados! Deben mencionar en voz alta una falta que conozcan (ej: empujar, tocar con la mano). 6- Estiramiento general dinámico: 7. Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE IDENTIFICACION DE FALTAS PROPIAS DEL DEPORTE ,DE FORMAS JUGADAS. 1-Circuito de Retos y Honestidad: Circuito técnico (zig-zag, pases y remate). Vamos a realizar dentro del terreno de juego un circuito técnico, donde cada estudiante debe hacer el recorrido de forma correcta, arranca con el balón haciendo un zig, zag al finalizar el recorrido debe hacerle el pase al compañero quien recepción y le devuelve el balón en una diagonal para que este haga remate a la portería. Durante el recorrido debe tener en cuenta que si toca un cono o hace un mal pase, debe auto faltarse (detenerse, respirar y volver a empezar ese tramo del circuito),con el Propósito de Fomentar la asimilación. Reconocer que el error o la falta es parte del proceso y no requiere frustración. luego cambian de rol. La Intencionalidad de este ejercicio es Fomentar la motivación intrínseca, la honestidad y la aceptación del error sin frustración. 2 - Duelo de la honestidad (1 vs 1):Con esta actividad vamos a lograr que el estudiante asimile la falta de manera inmediata sin necesidad de que alguien externo se la señale. Vamos a organizar el terreno de juego con muchas estaciones de mini-arcos con conos. Los estudiantes se ubicar por parejas que sean similares, vamos hacer partidos 1 contra 1 el objetivo es anotar 1 gol, pero vamos a tener condiciones como reglas Si un jugador comete una infracción (empujón, carga ilegal o mano), debe detenerse voluntariamente, entregar el balón al compañero y decir: Fue mi falta, continúa tú. Con el fin de seguir reforzando los temas psicosociales como la asimilación, El estudiante debe aprender que reconocer la falta no es perder, sino permitir que el juego siga siendo justo y divertido. Variante: Si ambos jugadores chocan y no está claro de quién es la falta, deben hacer un Piedra, Papel o Tijera, rápido para decidir quién reinicia el balón. La intencionalidad de este ejercicio es Fortalecer la honestidad, la autonomía y la motivación por el juego justo. 3- 2. Relevos con "Obstáculos Emocionales" Con esta actividad buscamos reforzar la paciencia y el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos (simulando una falta recibida). Los estudiantes se van a organizar en Equipos de 4 o 5 en fila. Para realizar Un circuito de conducción de balón, Los estudiantes deben completar el circuito con la posesión del balón ,un estudiante se ubicara en la mitad del recorrido y será el obstáculo (que cambia en cada turno) cuya única función es incomodar levemente al compañero que esta en conducción (sin quitar el balón del todo, solo estorbando).si el "obstáculo" comete una falta o el que conduce pierde el control por el contacto, el jugador debe hacer una pausa de 3 segundos, respirar hondo y volver al inicio. Esto con el fin de que los estudiantes aprendan a resolver en el campo el sentimiento de molestia. No se reacciona con un grito o un empujón, sino con una pausa técnica para recuperar el control emocional y motriz. La Intencionalidad es que lo estudiantes puedan Desarrollar el manejo de la frustración, el autocontrol y la motivación para continuar pese a la dificultad. 4-Fútbol con Mediadores: Vamos a organizar equipos de 5 estudiantes 5 vs 5. La regla más importante será es que no hay árbitro externo. El objetivo de desarrollar este juego es que cada uno de los estudiantes aprenda a identificar las faltas dentro del terreno de juego, una regla para aplicar será ALTO ‘Cuando alguien comete una falta o se siente agredido, levanta la mano y dice "Alto". El juego se detiene 30 segundos. Seguido de esto el estudiante que haya cometido la falta debe reconocer la acción (Te empujé sin querer) y el afectado proponer cómo reanudar (Cobramos tiro libre). Si hay desacuerdo, interviene un capitán mediador del mismo equipo. La Intencionalidad es Promover la comunicación, la resolución de conflictos y la motivación por el respeto en el juego. 5. El Partido de los "Capitanes de Paz" (Juego Real Adaptado) Para finalizar vamos aplicar todo lo aprendido en una situación de juego real.Vamos a organizarnos en equipos de 7 vs 7 o según el espacio disponible. La formadora actúa como un observador silencioso. Cada equipo debe elegir a un "Capitán de Paz". La dinámica del juego será que Cuando ocurre una falta, el juego se pausa. Los dos implicados tienen 10 segundos para hablar, Si no llegan a un acuerdo, entran los Capitanes de Paz de ambos equipos para mediar y decidir cómo se cobra (saque de banda, tiro libre o devolución).la formadora interviene solo si la mediación se bloquea.La Intencionalidad es Aplicar lo aprendido, fortaleciendo la autonomía, la confianza y la motivación colectiva.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

El Semáforo de la Verdad. Vamos a dividir al grupo en dos equipos y realiza un "mini-partido" de solo 3 o 4 minutos. La única regla que tendremos es que No habrá pitos ni intervenciones de la formadora Si alguien siente que hubo una falta, debe gritar NARANJA, En ese momento, el juego se detiene "congelado" (nadie se mueve). El que gritó explica qué pasó y el otro debe decir: Lo acepto o Propongo esto, Tienen solo 10 segundos para decidir. Si no deciden en ese tiempo, el balón se va a bote neutral. Gana el equipo que logre reiniciar el juego más rápido después de un conflicto.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivación con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesión, que los desmotivo, que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			Asistio
1143411258	JOSHUAN JOSE LOPEZ			No asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			No asistio
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la resolución pacífica de conflictos en los estudiantes mediante el uso del diálogo asertivo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, para fortalecer la convivencia armónica y el trabajo colaborativo dentro del grupo.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Posiciones en las que se puede desempeñar dentro del terreno de juego
SUBTEMAS : Realizo ejercicios de ataque y defensa en donde reconoce sus capacidades de resolver acciones de juego desde su condición natural
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, aros, balones, conos, aros, escalera de coordinación.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Bienvenida. Charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación,como mantener la motivación en el deporte. 1- Flexión – extensión de cuello. 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás. 3- Giros de cintura derecha – izquierda. 4- Flexión – extensión de rodillas. 5- Flexión – extensión de tobillos. 6- Ejercicio de calentamiento: Velocidad de reacción El juego consiste en que todos los estudiantes van a estar trotando dentro de un cuadrado, Consiste en llegar lo antes posible a uno de los 4 pivotes Los pivotes estarán numerados 1, 2, 3 ,4 A la señal de la formadora los estudiantes debe ir lo más rápido posible al cono que con el número que ella haya nombrado El último en llegar quedará eliminado y pagara penitencia. 8.Colocamos una pierna adelante y la otra atrás. La pierna de adelante queda estirada con el talón apoyado, Inclinamos el cuerpo un poco hacia adelante sin doblar la espalda, las manos pueden ir sobre el muslo. 9. Estiramiento de Aductores (Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA DESARROLLADA EN SU TOTALIDAD Y SEA ENTENDIDA POR EL ESTUDIANTES. CONDUZCO Y PASO EL BALON EN DEFENSA Y ATAQUE. La motivación se trabajará mediante el juego, el deporte y la recreación, permitiendo que los estudiantes participen de forma activa, disfruten el proceso y se involucren emocionalmente en las actividades. 1- Juego del reloj el grupo se divide en dos sub grupos con la misma cantidad de estudiantes se deben enumerar del 1, 2, 3, 4,5 así sucesivamente y deben pasar el balón en orden numérico mientras van trotando por el terreno de juego. Este ejercicio nos ayuda a trabajar de forma dinámica que genera atención, coordinación y trabajo en equipo desde el juego. 2- Los estudiantes se ubicarán por parejas y un comodín que jugara con el equipo que tenga el balón, Para trabajar posesión, pase y remate. Dividimos el terreno de juego en tres zonas para marcar gol deben rematar desde la zona media así trabajamos defensa y ataque, el equipo que haga gol se mantiene en el campo de juego el perdedor rota y entra otro equipo. "las variantes utilizadas será la cantidad de estudiantes por equipo y las superficies de contacto. Debemos tener en cuenta que La rotación constante y el objetivo de permanecer en el juego generan un compromiso activo, incentivando el esfuerzo continuo, la toma de decisiones y el sentido de competencia positiva y esto nos ayuda a que estén motivados los estudiantes. 3- Colocamos a los jugadores por grupos de tres. El jugador A pasa el balón hacia B y C que se encontraba detrás de B sale en busca del balón y lo intercepta. Primero el jugador que actúe en el lugar de b se quede inmóvil para poco a poco en función del entrenamiento vaya adquiriendo protagonismo y acabe aportando su oposición. El progreso gradual en la dificultad fortalece la confianza del estudiante, permitiéndole reconocer sus avances y enfrentar nuevos retos sin generar frustración. 4- Haremos equipos según la cantidad de estudiantes en la clase con 6 porterías de las cuales cada equipo debe defender 3 porterías y atacar 3, ganara el equipo que más goles convierta. Variantes pase con pierna hábil o menos hábil. La dinámica cambiante del juego estimula la participación constante, promoviendo la creatividad, la toma rápida de decisiones y el trabajo en equipo en un entorno retador y de esta forma los estudiantes trabajaran motivados. 5 Los jugadores se sitúan por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo. El enfrentamiento directo impulsa la superación personal, motivando al estudiante a mejorar sus habilidades y a responder ante la presión del oponente. 6-Los estudiantes se ubican por parejas y será Un atacante y un defensor. El atacante debe cruzar una de las dos puertas (conos) en la línea de fondo, Antes de salir, el estudiante elige si quiere empezar con ventaja de distancia (si se siente lento pero hábil) o si quiere salir mano a mano (si se siente fuerte o rápido). Al finalizar la jugada cambian de rol. Esta actividad Brinda autonomía al estudiante, permitiéndole tomar decisiones según sus capacidades, lo que va fortalecer la confianza y el autoconocimiento. 7- Fútbol dirigido (Aplicación Real): Situación de juego real donde la formadora interviene para corregir posicionamiento, toma de decisiones y aplicar los conceptos de finalización trabajados previamente. TIEMPO 70 Min.

<div>RETO :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>Los estudiantes ubicados por parejas En el Ataque Antes de empezar, Intentar ganar el duelo usando solo su velocidad pura (correr al espacio).Los estudiantes harán un duelo 1 Vs 1,como una pequeña eliminatoria el que pierda va saliendo del juego, hasta que quede un solo ganador.</div>
<div>TIEMPO</div> <div>20 Min.</div>
<div>FASE FINAL :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico Realizaremos una secuencia de movimientos controlados, manteniendo cada posición entre 5 y 7 segundos, desplazándonos suavemente en un espacio de 10 metros.RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar-se suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de la motivación, que les gusto, que no, como podemos mejorar, si estuvieron motivados o no.</div>
<div>TIEMPO</div> <div>10 Min.</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			Asistio
1143411258	JOSHUAN JOSE LOPEZ			No asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			Asistio
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			No asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			No asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la resolución pacífica de conflictos en los estudiantes mediante el uso del diálogo asertivo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, para fortalecer la convivencia armónica y el trabajo colaborativo dentro del grupo.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Ejecutar movimientos propios de la definicion de un gol
SUBTEMAS : Realizo de manera acorde a la disciplina y su entrenamiento acciones de definición de gol
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, conos, balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivarme. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Jugaremos muévete luz verde: la formadora estará de espalda y los estudiantes iniciaran en la línea de la mitas del terreno de juego, mientras ella canta ellos deben ir corriendo intentando superar la línea en la que ella está parada, la dificultad es que cada vez que ella se gire a mirarlos deben quedar estatuas, el que se mueva debe iniciar de nuevo ,ganara el primero que llegue. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS DEFINICION. 1- Los Estudiantes se colocan por parejas y realizan remate a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. la formadora delimitará el tipo de remate a realizar y es necesario ir realizando las correcciones oportunas con sus estudiantes. Este ejercicio le Permitirá al estudiante iniciar en un entorno controlado, generando confianza en la ejecución técnica y reduciendo la presión, lo que facilita la participación activa. 2- Formamos tres grupos de estudiantes. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el remate a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador. La dinámica continua y la rotación mantienen al estudiante en constante participación, fortaleciendo el compromiso y evitando tiempos de espera prolongados, esto hace que los estudiantes estén siempre motivados. 3- Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.La motivación de este ejercicio es Introducir un reto mayor que estimula la concentración, la rapidez en la decisión y la confianza en la ejecución bajo presión. 4- Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el remate a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila. Favorece la percepción espacial y la toma de decisiones, motivando al estudiante a adaptarse a diferentes situaciones de juego. 5- Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda. Desarrolla la capacidad de reacción y coordinación, generando un desafío que impulsa la mejora y el esfuerzo individual. 6- Colocamos a los jugadores en la frontal del área. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo (hay que cruzar el balón de sitio). Para que sepan cómo hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe coger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado. Representa un reto técnico más complejo que estimula la precisión, la concentración y el deseo de superación personal. 7-juego reglamentado. Esta parte de la clase podríamos decir que es la motivación mas grande para todos los estudiantes y es poder hacer partido de futbol para aplicar lo visto en clase. TIEMPO 70 Min.

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Finalizar la jugada en el menor tiempo posible aprovechando la superioridad numérica, bajo la presión de un defensor real. Se utilizan los mismos grupos de 3 atacantes contra 2 defensores Se marca un límite de tiempo por ataque (ejemplo: 10 segundos). 1.Los 3 atacantes inician desde la mitad del campo. Al sonar el silbato, deben entrar al área rival donde los esperan los 2 defensores. 2.El reto consiste en marcar gol en menos de 10 segundos. Si se pasan del tiempo, el ataque se anula. 3.Sistema de puntuación: -3 puntos: Si el gol se hace de primera intención (sin control previo). -2 puntos: Si el gol se hace tras una pared o triangulación entre al menos dos atacantes. -1 punto: Si el gol es producto de una jugada individual. -Bono de Portero/Defensa: Si los defensores recuperan el balón o el portero ataja, ellos suman 2 puntos.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 Min.</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar-se suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar.</p> <p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			No asistio
1143411258	JOSHUAN JOSE LOPEZ			No asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			No asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			Asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			Asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			No asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Mejorar la condición técnica del pase y el control
SUBTEMAS : Entrego el pase con la zona adecuada del pie, de forma precisa
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, conos, balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Charla corta de los objetivos de la clase y aplicacion tema psicosocial,hablando de la motivacion y los tipos de motivacion que podemos conocer. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas. 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento lo realizaremos con un juego: Jugaremos Muévete, Luz Verde El objetivo del juego es Llegar a la meta lo más rápido posible, pero controlando el cuerpo para quedar totalmente quietos cuando se nos indique. mientras se desplaza debe ir conduciendo un balón con la superficie de contacto que se indique 1.La posición inicial: Todos nos colocamos en la línea de salida. Yo (o el líder del juego) me pondré de espaldas a ustedes en la línea de meta. 2.Luz Verde: Cuando yo grite "¡Luz verde!", ustedes pueden correr o caminar hacia la meta lo más rápido que puedan. 3.Luz Roja: En cualquier momento, yo gritaré "¡Luz roja!" y me dará la vuelta rápido. En ese instante, todos deben quedar como estatuas. ¡No se vale ni pestañar! 4.El regreso: Si veo a alguien moviéndose después de haber dicho "Luz roja", esa persona debe regresar a la línea de salida y empezar de nuevo. 5.Estiramiento general dinamico,tren superior e inferior. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS EL PASE Y EL CONTROL DE BALON. PERO ANTES DE INICIAR LA CLASE REALIZAREMOS LA ACTIVIDAD PSICOSOCIAL DEL MURO DE LOGROS.Imuro de los logros (visualización y refuerzo). Esta dinámica ayuda a los niños a visualizar su progreso, lo cual es fundamental para mantener el interés. Paso 1: Designa un espacio en la pared o una cartulina grande. Paso 2: Define metas pequeñas y accesibles a corto plazo (ej. “ordenar los implementos que se utilizan en práctica" u otras que identifiques se puedan hacer). Paso 3: Cada vez que el niño cumpla una meta, permite que pegue una estrellita, carita feliz o color en el muro. Paso 4: Al final de la semana, celebren juntos las metas alcanzadas. AHORA SI VAMOS CON LA PARTE CENTRAL DE LA CLASE. 1.Los estudiantes se ubican por parejas, cada una con un balón, a una distancia aproximada de cuatro metros. Intentan realizar pases en tres tiempos, procurando que el balón vaya elevado y no a ras de piso. Durante la actividad, se fomenta la motivación a través del apoyo mutuo, resaltando los logros de cada compañero y promoviendo la confianza en la ejecución. 2.Los estudiantes, organizados por parejas y enumerados como 1 y 2, realizan el siguiente ejercicio: el número 1 inicia con el balón en la mano y lo lanza a su compañero; este debe dejar que el balón rebote en el suelo y, de inmediato, patearlo de vuelta. Se trabaja el pase elevado y la sensibilidad del pie al momento del contacto. Se refuerza la motivación incentivando la superación personal y la comunicación positiva entre compañeros. 3.En grupos de tres, formando un triángulo, los jugadores se pasan el balón según las indicaciones del entrenador. Después de cada pase, deben girar y rodear un cono ubicado a su espalda, regresando rápidamente para recibir el siguiente pase. Se promueve la motivación mediante el dinamismo del ejercicio y el compromiso individual dentro del trabajo en equipo. 4.Los estudiantes se organizan en grupos de tres, formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase hacia su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando el balón llega al siguiente grupo, se repite el ejercicio de la misma forma (“pase a la derecha y ocupar la fila hacia donde se realizó el pase”). Se fortalece la motivación a través de la participación activa y la cooperación grupal. 5.Se intentan repetir los cuatro ejercicios anteriores con la variante de realizarlos de forma dinámica, es decir, en movimiento constante entre los dos estudiantes. Variantes: todos los ejercicios se realizarán a diferentes alturas: alta, media y baja. Se incentiva la motivación proponiendo retos progresivos que permitan a los estudiantes mejorar su desempeño y mantener el interés por la actividad. 6.Juego dirigido. En esta fase, se promueve la motivación a través del disfrute del juego, el respeto por las normas y la valoración del esfuerzo individual y colectivo. TIEMPO 70 Min.

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>El reto consiste en realizar tres pases de media volea, es decir, pases elevados hacia el compañero. Ganará la pareja que demuestre mayor precisión en la ejecución. Durante la actividad, se promueve la motivación mediante el trabajo en equipo, el apoyo mutuo y el reconocimiento del esfuerzo, incentivando a los estudiantes a mejorar continuamente su desempeño.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 Min.</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION Vuelta a la calma y cierre motivacional Para finalizar la sesión de clase, se realizará una fase de vuelta a la calma mediante movimientos suaves de estiramiento, con el objetivo de que los estudiantes disminuyan progresivamente sus pulsaciones, relajen los músculos utilizados durante la actividad y favorezcan la recuperación del cuerpo después del esfuerzo físico. Este espacio también permitirá fortalecer la motivación hacia el autocuidado y la mejora continua. Se llevará a cabo un estiramiento general dinámico, principalmente en posición sentada y de pie, permitiendo que los estudiantes ejecuten los movimientos de forma controlada, consciente y sin forzar su cuerpo, respetando sus propios límites. 1.Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada). 2.Estiramiento posterior de pierna (de pie). 3.Estiramiento de cuádriceps. 4.Estiramiento de pantorrilla. 5.Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6.Retroalimentación de la sesión y refuerzo motivacional. Asimismo, se incentivará la participación activa mediante comentarios positivos que refuercen la confianza y el compromiso con el aprendizaje. Este momento permitirá consolidar la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, entendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud motivada y constante dentro del deporte.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			No asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			Asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			Asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			No asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			No asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Mejorar la toma de decisiones en acciones mas relacionadas al juego con el desarrollo tecnico adecuado.			
SUBTEMAS : Juego mini partidos, siguiendo los lineamientos técnicos, control pase y movilidad por el espacio reducido			
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos, platillos, Balones.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocialde la motivación,enfocandonos en que es lo que motiva a los estudiantes a ir a la clase de fútbol. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento por medio de juego de la casa esta sucia: el grupo de estudiantes se debe dividir en dos sub grupos que estarán ubicados en un terreno delimitado cada estudiante con una pelota de papel en la mano, deben hacer de cuenta que el espacio delimitado es su casa la cual deben tener limpia todo el tiempo. Cuando la formadora de la instrucción cada estudiante debe lanzar su pelota a la zona contraria y tratar de sacar las pelotas que el otro equipo les lance y así sucesivamente, cuando la formadora pite se deben quedar quietos para contar cual casa quedo con más pelotas y este será el equipo perdedor. 6- Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarsu suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS MINI PARTIDOS PARA REFORZAR EL CONTROL,PASE Y GESTOS TECNICOS EN ACCIONES REALES DE JUEGO,ANTES DE INICIAR REALIZAREMOS LA ACTIVIDAD PSICOSOCIAL DE: Diario de “yo puedo”(Autoestima y empoderamiento). Fomenta la confianza en sus propias capacidades. Coordinación y movimiento.(Aumenta la energíay la motivación). Paso 1: Prepara un circuito con cojines o aros (si tienes) o simplemente obstáculos en el suelo. Paso 2: "Carrera de Aros": Los niños deben saltar de un punto a otro trabajando la coordinación. Paso 3: "Lanzamiento de Pañuelos": Correr para atrapar pañuelos en el aire. Paso 4: Finalizar con un reconocimiento al esfuerzo físico realizado. Ejercicio 1: Rondo (posesión en espacio reducido) Los estudiantes se organizan en grupos de 4 o 5 en un espacio reducido. Deben mantener la posesión del balón mediante pases rápidos, mientras uno o dos jugadores intentan recuperarlo. El Enfoque de la actividad es el control y pase, Los estudiantes deben tener en cuenta la regla primordial y es que no pueden haber más de dos toques. Vamos a reforzar el trabajo en equipo y la toma de decisiones rápida. Ejercicio 2: Pase y movilidad Los estudiantes se van a ubicar en grupos de tres, los estudiantes realizan pases constantes y, después de pasar el balón, deben moverse a un espacio libre para volver a recibir, el objetivo del ejercicio es fortalecer el desmarque y movilidad, sin dejar de lado la parte motivacional entonces incentivamos el esfuerzo continuo y la búsqueda de participación. Ejercicio 3: Mini partidos condicionados Vamos a organizar el campo de juego en mini canchas para organizar mini partidos 3 vs 3 o 4 vs 4 en espacios reducidos las Condiciones son: •Mínimo 3 pases antes de marcar •Máximo 2 toques por jugador •Obligatorio moverse después de pasar el balón •Enfoque: aplicación real de control, pase y movilidad Vamos a enfatizar esta actividad en competencia sana, la participación constante y el compromiso grupal TIEMPO 70 Min.			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en lograr la mayor cantidad de pases consecutivos dentro del mini partido sin perder el balón. Ganará el equipo que mantenga mayor control y precisión. Se fortalece la motivación a través del trabajo en equipo, el cumplimiento de objetivos y el reconocimiento del esfuerzo colectivo. TIEMPO 20 Min.			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION: Vuelta a la calma y cierre motivacional Para finalizar la sesión de clase, se realizará una fase de vuelta a la calma mediante movimientos suaves de estiramiento, con el objetivo de que los estudiantes disminuyan progresivamente sus pulsaciones, relajen los músculos utilizados durante la actividad y favorezcan la recuperación del cuerpo después del esfuerzo físico. Este espacio también permitirá fortalecer la motivación hacia el autocuidado y la mejora continua. Se llevará a cabo un estiramiento general dinámico, principalmente en posición sentada y de pie, permitiendo que los estudiantes ejecuten los movimientos de forma controlada, consciente y sin forzar su cuerpo, respetando sus propios límites. 1.Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada). 2.Estiramiento posterior de pierna (de pie). 3.Estiramiento de cuádriceps. 4.Estiramiento de pantorrilla. 5.Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6.Retroalimentación de la sesión y refuerzo motivacional. Asimismo, se incentivará la participación activa mediante comentarios positivos que refuercen la confianza y el compromiso con el aprendizaje. Este momento permitirá consolidar la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, entendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud motivada y constante dentro del deporte.</div><div>TIEMPO</div><div>10 Min.</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			No asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			No asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			Asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			Asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			No asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Coordinación dinámica general y equilibrio corporal			
SUBTEMAS : Realizo saltos por medio de los cuales desarrollo la coordinación general y el equilibrio corporal			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: JJuego de El Semáforo de Faltas. Los estudiantes cada uno con un balón conducen el libremente por la zona delimitada. A la señal de la formadora deben cambiar la conducción o aplicar la acción del semáforo según corresponda.Las indicaciones del semáforo son las siguientes: Verde: Conducción rápida. Amarillo: Conducción protegida (cuidando que nadie los toque). Rojo: ¡Congelados! Deben mencionar en voz alta una falta que conozcan (ej: empujar, tocar con la mano). 6- Estiramiento general dinámico: 7. Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE IDENTIFICACION DE FALTAS PROPIAS DEL DEPORTE ,DE FORMAS JUGADAS. 1-Circuito de Retos y Honestidad: Circuito técnico (zig-zag, pases y remate). Vamos a realizar dentro del terreno de juego un circuito técnico, donde cada estudiante debe hacer el recorrido de forma correcta, arranca con el balón haciendo un zig, zag al finalizar el recorrido debe hacerle el pase al compañero quien recepción y le devuelve el balón en una diagonal para que este haga remate a la portería. Durante el recorrido debe tener en cuenta que si toca un cono o hace un mal pase, debe auto faltarse (detenerse, respirar y volver a empezar ese tramo del circuito),con el Propósito de Fomentar la asimilación. Reconocer que el error o la falta es parte del proceso y no requiere frustración. luego cambian de rol. La Intencionalidad de este ejercicio es Fomentar la motivación intrínseca, la honestidad y la aceptación del error sin frustración. 2 - Duelo de la honestidad (1 vs 1):Con esta actividad vamos a lograr que el estudiante asimile la falta de manera inmediata sin necesidad de que alguien externo se la señale. Vamos a organizar el terreno de juego con muchas estaciones de mini-arcos con conos. Los estudiantes se ubicar por parejas que sean similares, vamos hacer partidos 1 contra 1 el objetivo es anotar 1 gol, pero vamos a tener condiciones como reglas Si un jugador comete una infracción (empujón, carga ilegal o mano), debe detenerse voluntariamente, entregar el balón al compañero y decir: Fue mi falta, continúa tú. Con el fin de seguir reforzando los temas psicosociales como la asimilación, El estudiante debe aprender que reconocer la falta no es perder, sino permitir que el juego siga siendo justo y divertido. Variante: Si ambos jugadores chocan y no está claro de quién es la falta, deben hacer un Piedra, Papel o Tijera, rápido para decidir quién reinicia el balón. La intencionalidad de este ejercicio es Fortalecer la honestidad, la autonomía y la motivación por el juego justo. 3- 2. Relevos con "Obstáculos Emocionales" Con esta actividad buscamos reforzar la paciencia y el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos (simulando una falta recibida). Los estudiantes se van a organizar en Equipos de 4 o 5 en fila. Para realizar Un circuito de conducción de balón, Los estudiantes deben completar el circuito con la posesión del balón ,un estudiante se ubicara en la mitad del recorrido y será el obstáculo (que cambia en cada turno) cuya única función es incomodar levemente al compañero que esta en conducción (sin quitar el balón del todo, solo estorbando).si el "obstáculo" comete una falta o el que conduce pierde el control por el contacto, el jugador debe hacer una pausa de 3 segundos, respirar hondo y volver al inicio. Esto con el fin de que los estudiantes aprendan a resolver en el campo el sentimiento de molestia. No se reacciona con un grito o un empujón, sino con una pausa técnica para recuperar el control emocional y motriz. La Intencionalidad es que lo estudiantes puedan Desarrollar el manejo de la frustración, el autocontrol y la motivación para continuar pese a la dificultad. 4-Fútbol con Mediadores: Vamos a organizar equipos de 5 estudiantes 5 vs 5. La regla más importante será es que no hay árbitro externo. El objetivo de desarrollar este juego es que cada uno de los estudiantes aprenda a identificar las faltas dentro del terreno de juego, una regla para aplicar será ALTO ‘Cuando alguien comete una falta o se siente agredido, levanta la mano y dice "Alto". El juego se detiene 30 segundos. Seguido de esto el estudiante que haya cometido la falta debe reconocer la acción (Te empujé sin querer) y el afectado proponer cómo reanudar (Cobramos tiro libre). Si hay desacuerdo, interviene un capitán mediador del mismo equipo. La Intencionalidad es Promover la comunicación, la resolución de conflictos y la motivación por el respeto en el juego. 5. El Partido de los "Capitanes de Paz" (Juego Real Adaptado) Para finalizar vamos aplicar todo lo aprendido en una situación de juego real.Vamos a organizarnos en equipos de 7 vs 7 o según el espacio disponible. La formadora actúa como un observador silencioso. Cada equipo debe elegir a un "Capitán de Paz". La dinámica del juego será que Cuando ocurre una falta, el juego se pausa. Los dos implicados tienen 10 segundos para hablar, Si no llegan a un acuerdo, entran los Capitanes de Paz de ambos equipos para mediar y decidir cómo se cobra (saque de banda, tiro libre o devolución).la formadora interviene solo si la mediación se bloquea.La Intencionalidad es Aplicar lo aprendido, fortaleciendo la autonomía, la confianza y la motivación colectiva.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

El Semáforo de la Verdad. Vamos a dividir al grupo en dos equipos y realiza un "mini-partido" de solo 3 o 4 minutos. La única regla que tendremos es que No habrá pitos ni intervenciones de la formadora Si alguien siente que hubo una falta, debe gritar NARANJA, En ese momento, el juego se detiene "congelado" (nadie se mueve). El que gritó explica qué pasó y el otro debe decir: Lo acepto o Propongo esto, Tienen solo 10 segundos para decidir. Si no deciden en ese tiempo, el balón se va a bote neutral. Gana el equipo que logre reiniciar el juego más rápido después de un conflicto.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivación con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesión, que los desmotivo, que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			No asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			No asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			No asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			Asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			Asistio
1054887489	MARTIN MARIN			Asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			Asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			No asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			Asistio
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Coordinación dinámica general y equilibrio corporal			
SUBTEMAS : Realizo saltos por medio de los cuales desarrollo la coordinación general y el equilibrio corporal			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: JJuego de El Semáforo de Faltas. Los estudiantes cada uno con un balón conducen el libremente por la zona delimitada. A la señal de la formadora deben cambiar la conducción o aplicar la acción del semáforo según corresponda.Las indicaciones del semáforo son las siguientes: Verde: Conducción rápida. Amarillo: Conducción protegida (cuidando que nadie los toque). Rojo: ¡Congelados! Deben mencionar en voz alta una falta que conozcan (ej: empujar, tocar con la mano). 6- Estiramiento general dinámico: 7. Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE IDENTIFICACION DE FALTAS PROPIAS DEL DEPORTE ,DE FORMAS JUGADAS. 1-Circuito de Retos y Honestidad: Circuito técnico (zig-zag, pases y remate). Vamos a realizar dentro del terreno de juego un circuito técnico, donde cada estudiante debe hacer el recorrido de forma correcta, arranca con el balón haciendo un zig, zag al finalizar el recorrido debe hacerle el pase al compañero quien recepción y le devuelve el balón en una diagonal para que este haga remate a la portería. Durante el recorrido debe tener en cuenta que si toca un cono o hace un mal pase, debe auto faltarse (detenerse, respirar y volver a empezar ese tramo del circuito),con el Propósito de Fomentar la asimilación. Reconocer que el error o la falta es parte del proceso y no requiere frustración. luego cambian de rol. La Intencionalidad de este ejercicio es Fomentar la motivación intrínseca, la honestidad y la aceptación del error sin frustración. 2 - Duelo de la honestidad (1 vs 1):Con esta actividad vamos a lograr que el estudiante asimile la falta de manera inmediata sin necesidad de que alguien externo se la señale. Vamos a organizar el terreno de juego con muchas estaciones de mini-arcos con conos. Los estudiantes se ubicar por parejas que sean similares, vamos hacer partidos 1 contra 1 el objetivo es anotar 1 gol, pero vamos a tener condiciones como reglas Si un jugador comete una infracción (empujón, carga ilegal o mano), debe detenerse voluntariamente, entregar el balón al compañero y decir: Fue mi falta, continúa tú. Con el fin de seguir reforzando los temas psicosociales como la asimilación, El estudiante debe aprender que reconocer la falta no es perder, sino permitir que el juego siga siendo justo y divertido. Variante: Si ambos jugadores chocan y no está claro de quién es la falta, deben hacer un Piedra, Papel o Tijera, rápido para decidir quién reinicia el balón. La intencionalidad de este ejercicio es Fortalecer la honestidad, la autonomía y la motivación por el juego justo. 3- 2. Relevos con "Obstáculos Emocionales" Con esta actividad buscamos reforzar la paciencia y el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos (simulando una falta recibida). Los estudiantes se van a organizar en Equipos de 4 o 5 en fila. Para realizar Un circuito de conducción de balón, Los estudiantes deben completar el circuito con la posesión del balón ,un estudiante se ubicara en la mitad del recorrido y será el obstáculo (que cambia en cada turno) cuya única función es incomodar levemente al compañero que esta en conducción (sin quitar el balón del todo, solo estorbando).si el "obstáculo" comete una falta o el que conduce pierde el control por el contacto, el jugador debe hacer una pausa de 3 segundos, respirar hondo y volver al inicio. Esto con el fin de que los estudiantes aprendan a resolver en el campo el sentimiento de molestia. No se reacciona con un grito o un empujón, sino con una pausa técnica para recuperar el control emocional y motriz. La Intencionalidad es que lo estudiantes puedan Desarrollar el manejo de la frustración, el autocontrol y la motivación para continuar pese a la dificultad. 4-Fútbol con Mediadores: Vamos a organizar equipos de 5 estudiantes 5 vs 5. La regla más importante será es que no hay árbitro externo. El objetivo de desarrollar este juego es que cada uno de los estudiantes aprenda a identificar las faltas dentro del terreno de juego, una regla para aplicar será ALTO 'Cuando alguien comete una falta o se siente agredido, levanta la mano y dice "Alto". El juego se detiene 30 segundos. Seguido de esto el estudiante que haya cometido la falta debe reconocer la acción (Te empujé sin querer) y el afectado proponer cómo reanudar (Cobramos tiro libre). Si hay desacuerdo, interviene un capitán mediador del mismo equipo. La Intencionalidad es Promover la comunicación, la resolución de conflictos y la motivación por el respeto en el juego. 5. El Partido de los "Capitanes de Paz" (Juego Real Adaptado) Para finalizar vamos aplicar todo lo aprendido en una situación de juego real.Vamos a organizarnos en equipos de 7 vs 7 o según el espacio disponible. La formadora actúa como un observador silencioso. Cada equipo debe elegir a un "Capitán de Paz". La dinámica del juego será que Cuando ocurre una falta, el juego se pausa. Los dos implicados tienen 10 segundos para hablar, Si no llegan a un acuerdo, entran los Capitanes de Paz de ambos equipos para mediar y decidir cómo se cobra (saque de banda, tiro libre o devolución).la formadora interviene solo si la mediación se bloquea.La Intencionalidad es Aplicar lo aprendido, fortaleciendo la autonomía, la confianza y la motivación colectiva.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

El Semáforo de la Verdad. Vamos a dividir al grupo en dos equipos y realiza un "mini-partido" de solo 3 o 4 minutos. La única regla que tendremos es que No habrá pitos ni intervenciones de la formadora Si alguien siente que hubo una falta, debe gritar NARANJA, En ese momento, el juego se detiene "congelado" (nadie se mueve). El que gritó explica qué pasó y el otro debe decir: Lo acepto o Propongo esto, Tienen solo 10 segundos para decidir. Si no deciden en ese tiempo, el balón se va a bote neutral. Gana el equipo que logre reiniciar el juego más rápido después de un conflicto.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivación con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesión, que los desmotivo, que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			No asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			Asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			Asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			No asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			Asistio
1054887489	MARTIN MARIN			Asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			No asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			Asistio
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	19
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la resolución pacífica de conflictos en los estudiantes mediante el uso del diálogo asertivo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, para fortalecer la convivencia armónica y el trabajo colaborativo dentro del grupo.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Posiciones en las que se puede desempeñar dentro del terreno de juego.
SUBTEMAS : Realizo ejercicios de ataque y defensa en donde reconoce sus capacidades de resolver acciones de juego desde su condición natural
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, aros, balones, conos, aros, escalera de coordinación.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Bienvenida. Charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación,como mantener la motivación en el deporte. 1- Flexión – extensión de cuello. 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás. 3- Giros de cintura derecha – izquierda. 4- Flexión – extensión de rodillas. 5- Flexión – extensión de tobillos. 6- Ejercicio de calentamiento: Velocidad de reacción El juego consiste en que todos los estudiantes van a estar trotando dentro de un cuadrado, Consiste en llegar lo antes posible a uno de los 4 pivotes Los pivotes estarán numerados 1, 2, 3 ,4 A la señal de la formadora los estudiantes debe ir lo más rápido posible al cono que con el número que ella haya nombrado El último en llegar quedará eliminado y pagara penitencia. 8.Colocamos una pierna adelante y la otra atrás. La pierna de adelante queda estirada con el talón apoyado, Inclinamos el cuerpo un poco hacia adelante sin doblar la espalda, las manos pueden ir sobre el muslo. 9. Estiramiento de Aductores (Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA DESARROLLADA EN SU TOTALIDAD Y SEA ENTENDIDA POR EL ESTUDIANTES. CONDUZCO Y PASO EL BALON EN DEFENSA Y ATAQUE. La motivación se trabajará mediante el juego, el deporte y la recreación, permitiendo que los estudiantes participen de forma activa, disfruten el proceso y se involucren emocionalmente en las actividades. 1- Juego del reloj el grupo se divide en dos sub grupos con la misma cantidad de estudiantes se deben enumerar del 1, 2, 3, 4,5 así sucesivamente y deben pasar el balón en orden numérico mientras van trotando por el terreno de juego. Este ejercicio nos ayuda a trabajar de forma dinámica que genera atención, coordinación y trabajo en equipo desde el juego. 2- Los estudiantes se ubicarán por parejas y un comodín que jugara con el equipo que tenga el balón, Para trabajar posesión, pase y remate. Dividimos el terreno de juego en tres zonas para marcar gol deben rematar desde la zona media así trabajamos defensa y ataque, el equipo que haga gol se mantiene en el campo de juego el perdedor rota y entra otro equipo. "las variantes utilizadas será la cantidad de estudiantes por equipo y las superficies de contacto. Debemos tener en cuenta que La rotación constante y el objetivo de permanecer en el juego generan un compromiso activo, incentivando el esfuerzo continuo, la toma de decisiones y el sentido de competencia positiva y esto nos ayuda a que estén motivados los estudiantes. 3- Colocamos a los jugadores por grupos de tres. El jugador A pasa el balón hacia B y C que se encontraba detrás de B sale en busca del balón y lo intercepta. Primero el jugador que actúe en el lugar de b se quede inmóvil para poco a poco en función del entrenamiento vaya adquiriendo protagonismo y acabe aportando su oposición. El progreso gradual en la dificultad fortalece la confianza del estudiante, permitiéndole reconocer sus avances y enfrentar nuevos retos sin generar frustración. 4- Haremos equipos según la cantidad de estudiantes en la clase con 6 porterías de las cuales cada equipo debe defender 3 porterías y atacar 3, ganara el equipo que más goles convierta. Variantes pase con pierna hábil o menos hábil. La dinámica cambiante del juego estimula la participación constante, promoviendo la creatividad, la toma rápida de decisiones y el trabajo en equipo en un entorno retador y de esta forma los estudiantes trabajaran motivados. 5 Los jugadores se sitúan por parejas con un balón. El jugador A conduce por el terreno de juego, a la señal del entrenador, los jugadores B intentarán quitarle el balón a su compañero mediante entradas sin lanzarse al suelo. El enfrentamiento directo impulsa la superación personal, motivando al estudiante a mejorar sus habilidades y a responder ante la presión del oponente. 6-Los estudiantes se ubican por parejas y será Un atacante y un defensor. El atacante debe cruzar una de las dos puertas (conos) en la línea de fondo, Antes de salir, el estudiante elige si quiere empezar con ventaja de distancia (si se siente lento pero hábil) o si quiere salir mano a mano (si se siente fuerte o rápido). Al finalizar la jugada cambian de rol. Esta actividad Brinda autonomía al estudiante, permitiéndole tomar decisiones según sus capacidades, lo que va fortalecer la confianza y el autoconocimiento. 7- Fútbol dirigido (Aplicación Real): Situación de juego real donde la formadora interviene para corregir posicionamiento, toma de decisiones y aplicar los conceptos de finalización trabajados previamente. TIEMPO 70 Min.

<div><div>RETO :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Los estudiantes ubicados por parejas En el Ataque Antes de empezar, Intentar ganar el duelo usando solo su velocidad pura (correr al espacio).Los estudiantes harán un duelo 1 Vs 1,como una pequeña eliminatoria el que pierda va saliendo del juego, hasta que quede un solo ganador.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 Min.</div></div>
<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico Realizaremos una secuencia de movimientos controlados, manteniendo cada posición entre 5 y 7 segundos, desplazándonos suavemente en un espacio de 10 metros.RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar-se suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de la motivación, que les gusto, que no, como podemos mejorar, si estuvieron motivados o no.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>10 Min.</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			No asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			No asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			No asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			Asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			Asistio
1054887489	MARTIN MARIN			Asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			Asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			Asistio
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la resolución pacífica de conflictos en los estudiantes mediante el uso del diálogo asertivo y el reconocimiento de las emociones propias y ajenas, para fortalecer la convivencia armónica y el trabajo colaborativo dentro del grupo.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Ejecutar movimientos propios de la definicion de un gol
SUBTEMAS : Realizo de manera acorde a la disciplina y su entrenamiento acciones de definición de gol
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, conos, balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivarme. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Jugaremos muévete luz verde: la formadora estará de espalda y los estudiantes iniciaran en la línea de la mitas del terreno de juego, mientras ella canta ellos deben ir corriendo intentando superar la línea en la que ella está parada, la dificultad es que cada vez que ella se gire a mirarlos deben quedar estatuas, el que se mueva debe iniciar de nuevo ,ganara el primero que llegue. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS DEFINICION. 1- Los Estudiantes se colocan por parejas y realizan remate a una portería formada por dos conos, de tal forma que la pelota pase entre los dos conos. la formadora delimitará el tipo de remate a realizar y es necesario ir realizando las correcciones oportunas con sus estudiantes. Este ejercicio le Permitirá al estudiante iniciar en un entorno controlado, generando confianza en la ejecución técnica y reduciendo la presión, lo que facilita la participación activa. 2- Formamos tres grupos de estudiantes. Un jugador de cada grupo se coloca detrás de la portería de conos de su equipo y el primer jugador del grupo se sitúa con un balón. El ejercicio se inicia con el remate a puerta del jugador que después de conducir unos metros intenta conseguir gol en la portería. Después del lanzamiento el jugador de detrás de la puerta recoge el balón y vuelve a la fila y su puesto es ocupado por el lanzador. La dinámica continua y la rotación mantienen al estudiante en constante participación, fortaleciendo el compromiso y evitando tiempos de espera prolongados, esto hace que los estudiantes estén siempre motivados. 3- Siguiendo el mismo esquema del ejercicio anterior con los jugadores en las mismas posiciones, el jugador de detrás de la portería es quien pasa la pelota al que realizará el tiro quien sin controlar la pelota lanzará a portería.La motivación de este ejercicio es Introducir un reto mayor que estimula la concentración, la rapidez en la decisión y la confianza en la ejecución bajo presión. 4- Colocamos un jugador en el borde del área y el resto del equipo situado a unos 15 metros de la frontal con un balón. El primer jugador pasa a su compañero quien le devolverá a derecha o izquierda y éste realizará el remate a puerta. Cuando acaba el tiro ocupa la posición del jugador que realiza el pase y el pasador recoge la pelota y vuelve a la fila. Favorece la percepción espacial y la toma de decisiones, motivando al estudiante a adaptarse a diferentes situaciones de juego. 5- Los jugadores se colocan por parejas los dos mirando hacia la portería. El primer jugador se sitúa sin balón y su compañero que está detrás de él con una pelota. El jugador con balón pasa a su compañero a derecha o izquierda para que cuando él vea la pelota salga a tirar a portería. Si el pase va a la derecha se remata con la derecha y si va hacia la izquierda con la pierna izquierda. Desarrolla la capacidad de reacción y coordinación, generando un desafío que impulsa la mejora y el esfuerzo individual. 6- Colocamos a los jugadores en la frontal del área. Los jugadores de la parte A deben lanzar hacia el palo contrario y los de la parte B del mismo modo (hay que cruzar el balón de sitio). Para que sepan cómo hay que realizar la trayectoria colocamos los conos, de forma que el balón debe coger efecto para alojarse en el lado de la portería que hemos delimitado. Representa un reto técnico más complejo que estimula la precisión, la concentración y el deseo de superación personal. 7-juego reglamentado. Esta parte de la clase podríamos decir que es la motivación mas grande para todos los estudiantes y es poder hacer partido de futbol para aplicar lo visto en clase. TIEMPO 70 Min.

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Finalizar la jugada en el menor tiempo posible aprovechando la superioridad numérica, bajo la presión de un defensor real. Se utilizan los mismos grupos de 3 atacantes contra 2 defensores Se marca un límite de tiempo por ataque (ejemplo: 10 segundos). 1.Los 3 atacantes inician desde la mitad del campo. Al sonar el silbato, deben entrar al área rival donde los esperan los 2 defensores. 2.El reto consiste en marcar gol en menos de 10 segundos. Si se pasan del tiempo, el ataque se anula. 3.Sistema de puntuación: -3 puntos: Si el gol se hace de primera intención (sin control previo). -2 puntos: Si el gol se hace tras una pared o triangulación entre al menos dos atacantes. -1 punto: Si el gol es producto de una jugada individual. -Bono de Portero/Defensa: Si los defensores recuperan el balón o el portero ataja, ellos suman 2 puntos.</p> <p>TIEMPO</p> <p>20 Min.</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar-se suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar.</p> <p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			Asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			No asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			Asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			No asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			Asistio
1054887489	MARTIN MARIN			Asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			No asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Mejorar la condición técnica del pase y el control
SUBTEMAS : Entrego el pase con la zona adecuada del pie, de forma precisa
IMPLEMENTACION : Hidratación, platillos, conos, balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo. Charla corta de los objetivos de la clase y aplicacion tema psicosocial,hablando de la motivacion y los tipos de motivacion que podemos conocer. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas. 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento lo realizaremos con un juego: Jugaremos Muévete, Luz Verde El objetivo del juego es Llegar a la meta lo más rápido posible, pero controlando el cuerpo para quedar totalmente quietos cuando se nos indique. mientras se desplaza debe ir conduciendo un balón con la superficie de contacto que se indique 1.La posición inicial: Todos nos colocamos en la línea de salida. Yo (o el líder del juego) me pondré de espaldas a ustedes en la línea de meta. 2.Luz Verde: Cuando yo grite "¡Luz verde!", ustedes pueden correr o caminar hacia la meta lo más rápido que puedan. 3.Luz Roja: En cualquier momento, yo gritaré "¡Luz roja!" y me dará la vuelta rápido. En ese instante, todos deben quedar como estatuas. ¡No se vale ni pestañar! 4.El regreso: Si veo a alguien moviéndose después de haber dicho "Luz roja", esa persona debe regresar a la línea de salida y empezar de nuevo. 5.Estiramiento general dinamico,tren superior e inferior. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS EL PASE Y EL CONTROL DE BALON. PERO ANTES DE INICIAR LA CLASE REALIZAREMOS LA ACTIVIDAD PSICOSOCIAL DEL MURO DE LOGROS.Imuro de los logros (visualización y refuerzo). Esta dinámica ayuda a los niños a visualizar su progreso, lo cual es fundamental para mantener el interés. Paso 1: Designa un espacio en la pared o una cartulina grande. Paso 2: Define metas pequeñas y accesibles a corto plazo (ej. “ordenar los implementos que se utilizan en práctica" u otras que identifiques se puedan hacer). Paso 3: Cada vez que el niño cumpla una meta, permite que pegue una estrellita, carita feliz o color en el muro. Paso 4: Al final de la semana, celebren juntos las metas alcanzadas. AHORA SI VAMOS CON LA PARTE CENTRAL DE LA CLASE. 1.Los estudiantes se ubican por parejas, cada una con un balón, a una distancia aproximada de cuatro metros. Intentan realizar pases en tres tiempos, procurando que el balón vaya elevado y no a ras de piso. Durante la actividad, se fomenta la motivación a través del apoyo mutuo, resaltando los logros de cada compañero y promoviendo la confianza en la ejecución. 2.Los estudiantes, organizados por parejas y enumerados como 1 y 2, realizan el siguiente ejercicio: el número 1 inicia con el balón en la mano y lo lanza a su compañero; este debe dejar que el balón rebote en el suelo y, de inmediato, patearlo de vuelta. Se trabaja el pase elevado y la sensibilidad del pie al momento del contacto. Se refuerza la motivación incentivando la superación personal y la comunicación positiva entre compañeros. 3.En grupos de tres, formando un triángulo, los jugadores se pasan el balón según las indicaciones del entrenador. Después de cada pase, deben girar y rodear un cono ubicado a su espalda, regresando rápidamente para recibir el siguiente pase. Se promueve la motivación mediante el dinamismo del ejercicio y el compromiso individual dentro del trabajo en equipo. 4.Los estudiantes se organizan en grupos de tres, formando un cuadrado con todos los jugadores del equipo. El jugador con balón realiza un pase hacia su derecha y corre a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando el balón llega al siguiente grupo, se repite el ejercicio de la misma forma (“pase a la derecha y ocupar la fila hacia donde se realizó el pase”). Se fortalece la motivación a través de la participación activa y la cooperación grupal. 5.Se intentan repetir los cuatro ejercicios anteriores con la variante de realizarlos de forma dinámica, es decir, en movimiento constante entre los dos estudiantes. Variantes: todos los ejercicios se realizarán a diferentes alturas: alta, media y baja. Se incentiva la motivación proponiendo retos progresivos que permitan a los estudiantes mejorar su desempeño y mantener el interés por la actividad. 6.Juego dirigido. En esta fase, se promueve la motivación a través del disfrute del juego, el respeto por las normas y la valoración del esfuerzo individual y colectivo. TIEMPO 70 Min.

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>El reto consiste en realizar tres pases de media volea, es decir, pases elevados hacia el compañero. Ganará la pareja que demuestre mayor precisión en la ejecución. Durante la actividad, se promueve la motivación mediante el trabajo en equipo, el apoyo mutuo y el reconocimiento del esfuerzo, incentivando a los estudiantes a mejorar continuamente su desempeño.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 Min.</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION Vuelta a la calma y cierre motivacional Para finalizar la sesión de clase, se realizará una fase de vuelta a la calma mediante movimientos suaves de estiramiento, con el objetivo de que los estudiantes disminuyan progresivamente sus pulsaciones, relajen los músculos utilizados durante la actividad y favorezcan la recuperación del cuerpo después del esfuerzo físico. Este espacio también permitirá fortalecer la motivación hacia el autocuidado y la mejora continua. Se llevará a cabo un estiramiento general dinámico, principalmente en posición sentada y de pie, permitiendo que los estudiantes ejecuten los movimientos de forma controlada, consciente y sin forzar su cuerpo, respetando sus propios límites. 1.Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada). 2.Estiramiento posterior de pierna (de pie). 3.Estiramiento de cuádriceps. 4.Estiramiento de pantorrilla. 5.Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6.Retroalimentación de la sesión y refuerzo motivacional. Asimismo, se incentivará la participación activa mediante comentarios positivos que refuercen la confianza y el compromiso con el aprendizaje. Este momento permitirá consolidar la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, entendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud motivada y constante dentro del deporte.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			Asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			No asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			Asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			No asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			No asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			Asistio
1054887489	MARTIN MARIN			Asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			Asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			Asistio
1010847226	DANIEL JOSE VALDEZ			No asistio
1016963073	MIGUEL ANGEL ZABALA			Asistio
1016098908	ANDRES MATHIAS VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Mejorar la toma de decisiones en acciones mas relacionadas al juego con el desarrollo tecnico adecuado.			
SUBTEMAS : Juego mini partidos, siguiendo los lineamientos técnicos, control pase y movilidad por el espacio reducido			
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos, platillos, Balones.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocialde la motivación,enfocandonos en que es lo que motiva a los estudiantes a ir a la clase de fútbol. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento por medio de juego de la casa esta sucia: el grupo de estudiantes se debe dividir en dos sub grupos que estarán ubicados en un terreno delimitado cada estudiante con una pelota de papel en la mano, deben hacer de cuenta que el espacio delimitado es su casa la cual deben tener limpia todo el tiempo. Cuando la formadora de la instrucción cada estudiante debe lanzar su pelota a la zona contraria y tratar de sacar las pelotas que el otro equipo les lance y así sucesivamente, cuando la formadora pite se deben quedar quietos para contar cual casa quedo con más pelotas y este será el equipo perdedor. 6- Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarsu suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD.TRABAJAREMOS MINI PARTIDOS PARA REFORZAR EL CONTROL,PASE Y GESTOS TECNICOS EN ACCIONES REALES DE JUEGO,ANTES DE INICIAR REALIZAREMOS LA ACTIVIDAD PSICOSOCIAL DE: Diario de “yo puedo”(Autoestima y empoderamiento). Fomenta la confianza en sus propias capacidades. Coordinación y movimiento.(Aumenta la energíay la motivación). Paso 1: Prepara un circuito con cojines o aros (si tienes) o simplemente obstáculos en el suelo. Paso 2: "Carrera de Aros": Los niños deben saltar de un punto a otro trabajando la coordinación. Paso 3: "Lanzamiento de Pañuelos": Correr para atrapar pañuelos en el aire. Paso 4: Finalizar con un reconocimiento al esfuerzo físico realizado. Ejercicio 1: Rondo (posesión en espacio reducido) Los estudiantes se organizan en grupos de 4 o 5 en un espacio reducido. Deben mantener la posesión del balón mediante pases rápidos, mientras uno o dos jugadores intentan recuperarlo. El Enfoque de la actividad es el control y pase, Los estudiantes deben tener en cuenta la regla primordial y es que no pueden haber más de dos toques. Vamos a reforzar el trabajo en equipo y la toma de decisiones rápida. Ejercicio 2: Pase y movilidad Los estudiantes se van a ubicar en grupos de tres, los estudiantes realizan pases constantes y, después de pasar el balón, deben moverse a un espacio libre para volver a recibir, el objetivo del ejercicio es fortalecer el desmarque y movilidad, sin dejar de lado la parte motivacional entonces incentivamos el esfuerzo continuo y la búsqueda de participación. Ejercicio 3: Mini partidos condicionados Vamos a organizar el campo de juego en mini canchas para organizar mini partidos 3 vs 3 o 4 vs 4 en espacios reducidos las Condiciones son: •Mínimo 3 pases antes de marcar •Máximo 2 toques por jugador •Obligatorio moverse después de pasar el balón •Enfoque: aplicación real de control, pase y movilidad Vamos a enfatizar esta actividad en competencia sana, la participación constante y el compromiso grupal TIEMPO 70 Min.			
RETO : ACTIVIDADES El reto consiste en lograr la mayor cantidad de pases consecutivos dentro del mini partido sin perder el balón. Ganará el equipo que mantenga mayor control y precisión. Se fortalece la motivación a través del trabajo en equipo, el cumplimiento de objetivos y el reconocimiento del esfuerzo colectivo. TIEMPO 20 Min.			

<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION: Vuelta a la calma y cierre motivacional Para finalizar la sesión de clase, se realizará una fase de vuelta a la calma mediante movimientos suaves de estiramiento, con el objetivo de que los estudiantes disminuyan progresivamente sus pulsaciones, relajen los músculos utilizados durante la actividad y favorezcan la recuperación del cuerpo después del esfuerzo físico. Este espacio también permitirá fortalecer la motivación hacia el autocuidado y la mejora continua. Se llevará a cabo un estiramiento general dinámico, principalmente en posición sentada y de pie, permitiendo que los estudiantes ejecuten los movimientos de forma controlada, consciente y sin forzar su cuerpo, respetando sus propios límites. 1.Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada). 2.Estiramiento posterior de pierna (de pie). 3.Estiramiento de cuádriceps. 4.Estiramiento de pantorrilla. 5.Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6.Retroalimentación de la sesión y refuerzo motivacional. Asimismo, se incentivará la participación activa mediante comentarios positivos que refuercen la confianza y el compromiso con el aprendizaje. Este momento permitirá consolidar la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, entendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud motivada y constante dentro del deporte.</p> <p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			Asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			No asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			Asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			No asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			Asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			No asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			Asistio
1054887489	MARTIN MARIN			Asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			Asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			Asistio
1010847226	DANIEL JOSE VALDEZ			Asistio
1016963073	MIGUEL ANGEL ZABALA			Asistio
1016098908	ANDRES MATHIAS VARGAS			No asistio