

EVIDENCIAS

OBLIGACIÓN 1

1.RELACIÓN SESIONES							
NOMBRE	NATALY ROCIO PRADA MOYANO		COORDINADOR	Viviana Sanchez Forero			
FECHA REVISIÓN	2026-05-23 10:30:38		Mes	Mayo			
IED	SEDE	GRUPO	SESIONES PLANEADAS (HORARIO)	SESIONES EJECUTADAS	SESIONES NO EJECUTADAS	TOTAL PROGRAMADAS	TOTAL EJECUTADAS
COLEGIO NUEVO SAN ANDRES D	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	1	Martes,12:20:00,14:20:00 5-12-19-26 Miercoles,12:20:00,14:20:00 6-13-20-27	5-6-12-13-19-20		26	18
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	2	Martes,14:20:00,16:20:00 5-12-19-26 Miercoles,14:20:00,16:20:00 6-13-20-27	5-6-12-13-19-20			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	3	Jueves,12:20:00,14:20:00 7-28 Viernes,12:20:00,14:20:00 15-22-29	7-15-22			
	NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS,	4	Jueves,14:20:00,16:20:00 7-28 Viernes,14:20:00,16:20:00 15-22-29	7-15-22			
FECHA - HORARIO	2026-05-14 (17:00:00 - 18:00:00)		TEMA	Reunión semanal formadores			
FECHA - HORARIO	2026-05-05 (19:30:00 - 20:30:00)		TEMA	Reunión semanal formadores			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

Conducción del balón sin perder de vista el entorno - PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 16 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.Organizados los niños en 2 equipos, a cada uno se les otorga un objeto-tesoro para que sean robadas durante el juego por el otro equipo recreando situaciones de protección y ataque, algunos niños deberán desplazarse conduciendo una pelota de tenis con las diferentes superficies de contacto del pie.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.Ubicados en forma de cuadrado (4 niños cada esquina) y un compañero en el centro a la señal los de las esquinas deben cambiar de puesto mientras que el del centro debe robarle el puesto alguno de los compañeros de su cuadro, los niños de las esquinas conducirá un balón o pelota durante el desplazamiento mientras que el del centro no. 2. Ubicados de la misma forma el del centro deberá impedir que le tumben el cono con los lanzamientos que harán los compañeros de las esquinas con el pie y con la mano. 3. JUEGO TRIQUI: Por equipos intentaran completar en 3 jugadas una linea horizontal, vertical o diagonal con los objetos de un mismo color, antes de llegar a colocar el objeto en el tablero para formar la linea deberán cumplir algunos ejercicios de control de balón. 4. PARTIDO: Con tarea especifica de cantidad de pases y condiciones de lanzamiento. podrán jugar 4 equipos al mismo tiempo o 3 equipos con sistema de eliminación.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Lanzamientos (mano -pie) de la pelota dentro de los aros ubicados a diferentes distancias en el piso por equipos. (tendrán diferente puntaje cada aro)

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. **RETROALIMENTACION:** Actividad semáforo de Emociones Rojo: ¿Qué no te gustó hoy? Amarillo: ¿Qué puedes mejorar? Verde: ¿Qué te gustó o hiciste bien? al azar todos los niños se ubican en fila detrás de los aros de color Rojo, amarillo y verde, luego cada uno va pasando a contestar la pregunta que le corresponde.

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 16 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento de acuerdo a la cantidad de silbatos según como lo indique la formadora. 4.Luego se ubican por parejas para jugar al que sea mas ágil, tocando alguna parte del cuerpo de su compañero según lo indique la formadora sin dejarse tocar esa misma parte en su cuerpo.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ubicados por grupos de 4 a 5 niños llevaran con equilibrio un pin pon con una cuchara de plástico que sujetarán con las dos manos mientras se desplaza de un punto a otro conduciendo una pelota con las diferentes superficies de contacto del pie , cuando llegue entrega cuchara y pelota a su compañero para que pueda continuar en la competencia. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por algunos niños que evitaran que los otro niños logren mover la menor cantidad de balones, mientras que sus compañeros lanzan las pelotas para pegarles al balón y moverlo hasta sacarlo del circulo. 3. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos de CONDUCCION durante la clase.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Tumbar la mayor cantidad de conos usando diferentes tipos de lanzamiento desplazándose en conducción con la pelota o balon.

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION: Actividad "La pelota del agradecimiento" Pasan una pelota o balón, quien la recibe dice en que momento se sintió motivado por un compañero. VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante.</div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
BIENVENIDA C.I. 1.Organización del grupo para el llamado a lista y socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Se organiza el grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de Fuerza y Equilibrio por parejas realizando diferentes ejercicios en los que tenga que sostener, mantener una postura o empujar al compañero según la indicación de la formadora. (espalda con espalda, agarrado de los hombros, con los brazos, etc)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. En parejas: uno conduce, el otro intenta quitar el balón desplazándose de un punto a otro sin empujar solo interceptando el balón o pelota. 2. Cada niño es enumerado de 1 a 4 según la cantidad de niños por grupos, saldrán desplazándose cumpliendo un reto como: máxima velocidad tocar un cono y devolverse, luego desplazarse lanzado una pelota y atrapándola, pasar por encima y dejado de sus compañeros para ubicarse adelante del primer compañero y seguir la secuencia hasta pasar todo el grupo el limite demarcado. 3. Carrera de Relevos: Mientras conducen el balón o pelota , tú levantas un color o número, ellos deben decirlo en voz alta sin perder el balón, desplazándose de un punto a otro y al terminar entregar el balon. 4. Partido de Mini-futbol haciendo corrección de las reglas básicas del mismo durante el desarrollo del juego por parte de la formadora como de los mismas niños. el gol será tenido en cuenta cuando se introduzca el balón dentro del aro y los lanzamiento deberán ser rotados entre todos los integrantes del equipo.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
conducir el balón o pelota a través de un zig zig llevando un objeto sobre la cabeza sin que se le caiga ni pierda la conducción del balón o pelota.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA: Realizar una cadena de movimientos repetitivos acompañados de una retahíla "al pin, al pon a la hija del conde simón, a lata, al latero a la hija del chocolatero" agregando cada vez mayor velocidad a los movimientos (soltar a la derecha, a la izquierda, al frente y atrás)
Finalizar haciendo estiramientos de extremidades superiores e inferiores propuestas por los estudiantes.

TIEMPO
20 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Carreras de velocidad de un punto a otro. (individual o por equipos) 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con variaciones con una mano, con las 2, con el pie (diferentes superficies de contacto del pie)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ubicados por grupos de 3 personas cada se desplazara sosteniendo con equilibrio el balón con un cono en relevos, también deberá desplazarse lanzando el balón y atraparlo con el cono 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por una línea defensiva que evitara que los oponentes muevan la menor cantidad de balones. Cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 3. Ubicados uno en frente del otro por parejas intentara sobrepasar al oponente para coger el balón que se encuentra detrás de su compañero y lanzar al aro o arco, cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 4. Por equipos un niño hace 2–3 saltos (pies juntos o en un pie), recibe el balón de un pase y conduce inmediatamente hasta un punto.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
En equipos pasaran un representante que dará giros sobre si mismo hasta que suene el silbato y saldrá caminando en linea recta de un punto a otro para traer un balón o pelota en conducción y entregar a su compañero.

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira.</div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

APLICACION DE TEST PROMESAS DEPORTIVAS LIGA JEC

SUBTEMAS :

30 METROS - FLEXION DE CODOS - SENTADILLA PROFUNDA - PLANCHA HORIZONTAL.

IMPLEMENTACION :

METRO - CRONOMETRO - CONOS

FASES

FASE INICIAL :

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

TIEMPO

15 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
30 METROS: Las(os) deportistas se colocará en posición de salida alta. A la señal del formador, cada participante deberá recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, a la llegada – salida, habilitará a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo. FLEXION DE CODOS (4 apoyos en 1 minutos) La prueba inicia en posición de cuatro apoyos: manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y rodillas apoyadas en el piso. El cuerpo debe mantenerse alineado desde la cabeza hasta las rodillas. Desde esta posición, se flexionan los codos controladamente llevando el pecho hacia el suelo, sin perder la alineación corporal y luego se extienden los brazos para volver a la posición inicial. SENTADILLA PROFUNDA (45 segundos): Desde posición de pie, se flexionan caderas y rodillas bajando profundo, rompiendo el ángulo de 90°, y luego se extienden las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión al ponerse de pie: rodillas, cadera y espalda. PLANCHA HORIZONTAL: Tumbado bocaabajo en una posición de tabla, apoyándote sobre los antebrazos y la punta de los pies (talón). Alinea hombros, cadera, rodillas y tobillos para mantener la espalda recta. Activa el abdomen metiendo el ombligo hacia adentro y contrae glúteos y piernas. Los codos deben presionar contra el suelo haciendo que la espalda se eleve ligeramente.

TIEMPO

80 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Lanzar rodada por el suelo una pelota o balón para que quede dentro del aro.

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION: Ejercicios de estiramientos extremidades superiores e inferiores por parejas. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice su nombre y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de sus compañeros anteriores antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas.

TIEMPO

10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

APLICACION DE TEST PROMESAS DEPORTIVAS LIGA JEC

SUBTEMAS :

Test de Wells - Test de Coordinación - Test de Lanzamiento

IMPLEMENTACION :

METRO - CRONOMETRO - CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego COGIDAS CONGELADOS se designa a 2 estudiantes para que atrapen a los demás compañeros que quedarán inmediatamente congelados y solo podrán descongelarse cuando un compañero pase por debajo de las piernas.

TIEMPO

15 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
TEST DE WELLS: A la señal del formador, cada participante deberá ubicarse en la zona de prueba “sin calzado”, a la orden del formador ejecutará la posición indicada por tres (3) segundos. La niña(o) se sienta en el suelo con las piernas extendidas y juntas, pies apoyados contra el cajón o regla. Con los brazos extendidos al frente, flexiona el tronco y empuja el marcador lo más lejos posible sin flexionar las rodillas. Se registra la distancia en cm, alcanzada desde los dedos de los pies. TEST DE COORDINACION: Se colocan dos conos marcadores a una distancia de 9,5 m. de separación. Se ubica sobre el suelo las escaleras de coordinación a igual distancia de los conos. Al comienzo, el primer deportista de cada equipo se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono. A la orden de salida, corre hacia la escalera, tan rápido como le sea posible y corre hacia el segundo cono. Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono. El cronómetro debe detenerse cuando el participante toca este cono. TEST DE LANZAMIENTO: Desde posición de pie, con el balón sostenido con ambas manos por encima de la cabeza, el niño(a) flexiona ligeramente rodillas y caderas y luego realiza un lanzamiento potente hacia adelante, utilizando la fuerza del tren inferior, el Core y los brazos.

TIEMPO

80 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
El niño ubica 5 vasos de plástico o desechables sobre el piso formando un triángulo con ellos tomar distancia de 1 metro, lanzar un pin-pon haciéndolo rebotar en la superficie e intentar encestar.

TIEMPO

15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

VUELTA A LA CALMA: ara la fase final se realizaran ejercicios de estiramientos y vuelta a la cama, en primera instancia se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que se paren sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps.

TIEMPO

10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes, 12:20:00, 14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Descripción: Los estudiantes corren o caminan rápidamente por el área, mientras tú gritas colores: • Verde: Los estudiantes caminan rápido o corren. • Amarillo: Caminan lentamente. • Rojo: Se detienen en el lugar. • Después de unas rondas, puedes agregar acciones como "salta", "agáchate" o "simula pedaleo". Este juego mejora la reacción rápida y la agilidad. 1. Estiramientos Dinámicos (5- 10 minutos); o Descripción: Realizar estiramientos dinámicos enfocados en las piernas, espalda y brazos (ej. balanceo de piernas, estiramientos laterales, torsiones suaves). o Propósito: Preparar los músculos para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.Por trios se ubican en triangulo en donde, uno se ubica al frente de sus dos compañeros y debe correr en V entregándole el balón al compañero que este en el costado con el balón y pasa en velocidad de espaldas y de frente en V, los compañeros deben de controlar en balón y hacer el pase al compañero de su lado, se pasa por tiempo cada uno, y se realizan las variantes de pie por trios jugador 2. sale del fondo de la cancha conduciendo 3 metros, entrega el balón al jugador B que sale pasando por los platillos en velocidad y controla el balón y realiza el pasé al jugador C que debe pasar en ZIGZAG por los conos y entregar al jugador A quien tenia que ir hasta el platillo y venir a rematar a Gol. variantes por lugar de salida. 3. Se divide en grupo en tres equipos homogéneos los cuales juegan dos en cancha a 3 minutos o el primero que haga el gol, para ir rotando.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Dominar el balón con los muslos pierna derecha he izquierda sin dejar caer el balón, buscando la mayor cantidad de toques

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION: Solicitamos que los niños dibujen un aprendizaje nuevo en la clase y que los motiva a seguir mejorando. VUELTA A LA CALMA: Los niños se ponen de pie con los pies separados al ancho de los hombros, levantan los brazos lentamente hacia arriba como si quisieran alcanzar el cielo y se mantienen estirados durante 10 segundos, respirando profundo. Luego bajan los brazos suavemente. (podrán hacerlo en puntas de pies o bajando los brazos de forma lateral inclinando el tronco hacia algún lado).Sentados en el piso, juntan las plantas de los pies y sujetan los tobillos con las manos, mueven suavemente las rodillas arriba y abajo como si fueran alas. Luego se inclinan un poco hacia adelante manteniendo la espalda recta. Mantienen 10 segundos y repiten 3 veces. Por ultimo En posición de zancada (una pierna adelante y otra atrás), apoyan las manos en la rodilla delantera, mantienen el cuerpo recto y sienten el estiramiento en la pierna trasera. TIEMPO 20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo.			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : CONDUCCION - EQUILIBRIO - PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Carrera de relevos: se solicitara que forme equipos de 3 o 4 niños para ubicarse en filas y de acuerdo a la indicación de la formadora, salir hasta un determinado punto y volver para que su compañero pueda salir. (podrá utilizarse algún testimonio como balón, pelota o aro para llevar durante los desplazamientos) TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1. Los niños se colocan detrás de una línea en grupos de 3 o 4, a cierta distancia se ubican aros para lanzar las pelotas intentando encestarlas dentro del aro. (se irán separando cada cierto tiempo la distancia entre los niños y el aro para agregarle dificultad, otras variaciones podrán ser: Lanzar con una sola mano(derecha/izquierda) o lanzar en pareja (uno sostiene el aro, otro lanza). 2. Cada niño coloca una pelotita sobre la cuchara y debe transportarla de un punto a otro sin dejarla caer. Puede hacerlo caminando, corriendo suave o en zigzag entre conos llevando en conducción un balón con las diferentes superficies de contacto. Pueden llevar una cuchara o dos una en cada mano con un pin pon sobre la cuchara el cual no podrá dejar caer. 3.Por parejas, los niños se lanzan una pelota o aro y deben atraparlo sin que caiga, logrando realizar 10 pases consecutivos sin dejar caer la pelota, con cada mano y luego con los pies (diferentes superficies de contacto del pie). TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Realizar los siguientes comandos sin equivocarse según la indicación: -1 silbato: Toca con tu pie derecho tu mano izquierda tres veces. -2 silbatos: Da dos giros con los brazos extendidos. -3 silbatos: Camina en línea recta con una mano sobre la cabeza. -4 silbatos: Salta en un solo pie mientras te tocas la nariz. TIEMPO 20 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1. Estirar los brazos hacia arriba como si bostezaran. 2. Arquean la espalda (posición del gato) y luego la bajan (posición de la vaca).3. Estiran una pierna y luego la otra. 4. Giran el cuello suavemente como si miraran un pajarito. 5. Se tumban y respiran profundo tres veces. -5 silbatos: Camino el punta de pies con un cono en la cabeza. RETROALIMENTACION: Crea una porra para usar en la siguiente clase durante un partido para animar a uno de los equipos que se encuentre jugando, exaltando habilidades y fortalezas de sus compañeros. TIEMPO 20 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

Conducción del balón sin perder de vista el entorno - PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 16 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.Organizados los niños en 2 equipos, a cada uno se les otorga un objeto-tesoro para que sean robadas durante el juego por el otro equipo recreando situaciones de protección y ataque, algunos niños deberán desplazarse conduciendo una pelota de tenis con las diferentes superficies de contacto del pie.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.Ubicados en forma de cuadrado (4 niños cada esquina) y un compañero en el centro a la señal los de las esquinas deben cambiar de puesto mientras que el del centro debe robarle el puesto alguno de los compañeros de su cuadro, los niños de las esquinas conducirá un balón o pelota durante el desplazamiento mientras que el del centro no. 2. Ubicados de la misma forma el del centro deberá impedir que le tumben el cono con los lanzamientos que harán los compañeros de las esquinas con el pie y con la mano. 3. JUEGO TRIQUI: Por equipos intentaran completar en 3 jugadas una línea horizontal, vertical o diagonal con los objetos de un mismo color, antes de llegar a colocar el objeto en el tablero para formar la línea deberán cumplir algunos ejercicios de control de balón. 4. PARTIDO: Con tarea específica de cantidad de pases y condiciones de lanzamiento. podrán jugar 4 equipos al mismo tiempo o 3 equipos con sistema de eliminación.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Lanzamientos (mano -pie) de la pelota dentro de los aros ubicados a diferentes distancias en el piso por equipos. (tendrán diferente puntaje cada aro)

TIEMPO
25 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. **RETROALIMENTACION:** Actividad semáforo de Emociones Rojo: ¿Qué no te gustó hoy? Amarillo: ¿Qué puedes mejorar? Verde: ¿Qué te gustó o hiciste bien? al azar todos los niños se ubican en fila detrás de los aros de color Rojo, amarillo y verde, luego cada uno va pasando a contestar la pregunta que le corresponde.

TIEMPO

15 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	24
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 16 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Realizar un trote cambiando de ritmo, dirección y formas de desplazamiento de acuerdo a la cantidad de silbatos según como lo indique la formadora. 4.Luego se ubican por parejas para jugar al que sea mas ágil, tocando alguna parte del cuerpo de su compañero según lo indique la formadora sin dejarse tocar esa misma parte en su cuerpo.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ubicados por grupos de 4 a 5 niños llevaran con equilibrio un pin pon con una cuchara de plástico que sujetarán con las dos manos mientras se desplaza de un punto a otro conduciendo una pelota con las diferentes superficies de contacto del pie , cuando llegue entrega cuchara y pelota a su compañero para que pueda continuar en la competencia. 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por algunos niños que evitaran que los otro niños logren mover la menor cantidad de balones, mientras que sus compañeros lanzan las pelotas para pegarles al balón y moverlo hasta sacarlo del circulo. 3. Partido por equipos sin arqueros, para reforzar conocimientos adquiridos de CONDUCCION durante la clase.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Tumbar la mayor cantidad de conos usando diferentes tipos de lanzamiento desplazándose en conducción con la pelota o balon.

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION: Actividad "La pelota del agradecimiento" Pasan una pelota o balón, quien la recibe dice en que momento se sintió motivado por un compañero. VUELTA A LA CALMA: Realizar los siguientes ejercicios: 1. Acostado boca arriba con las piernas levantadas pegadas a la pared se dejan caer suave mente hasta donde resista. 2. Sentado cerca a la pared con las piernas a los lados presionar para estar poco apoco más cerca de ella. 3. Sentado con las piernas a los lados flexiono el tronco hacia los lados. 4. Sentado con las piernas cerradas flexiono el tronco buscado el mayor estiramiento apoyando las manos por debajo de las pantorrillas. 5. Sentado con una pierna estirada y la otra doblada con talón hacia dentro flexiono el tronco buscado la mejor elongación. 6. Acostado boca arriba llevo piernas agrupadas hacia atrás. 7. Acostado boca abajo hacer arco en la medida de las posibilidades de cada ejecutante.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

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

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

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

IMPLEMENTACION :
3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
BIENVENIDA C.I. 1.Organización del grupo para el llamado a lista y socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Se organiza el grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de Fuerza y Equilibrio por parejas realizando diferentes ejercicios en los que tenga que sostener, mantener una postura o empujar al compañero según la indicación de la formadora. (espalda con espalda, agarrado de los hombros, con los brazos, etc)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
1. En parejas: uno conduce, el otro intenta quitar el balón desplazándose de un punto a otro sin empujar solo interceptando el balón o pelota. 2. Cada niño es enumerado de 1 a 4 según la cantidad de niños por grupos, saldrán desplazándose cumpliendo un reto como: máxima velocidad tocar un cono y devolverse, luego desplazarse lanzado una pelota y atrapándola, pasar por encima y dejado de sus compañeros para ubicarse adelante del primer compañero y seguir la secuencia hasta pasar todo el grupo el limite demarcado. 3. Carrera de Relevos: Mientras conducen el balón o pelota , tú levantas un color o número, ellos deben decirlo en voz alta sin perder el balón, desplazándose de un punto a otro y al terminar entregar el balon. 4. Partido de Mini-futbol haciendo corrección de las reglas básicas del mismo durante el desarrollo del juego por parte de la formadora como de los mismas niños. el gol será tenido en cuenta cuando se introduzca el balón dentro del aro y los lanzamiento deberán ser rotados entre todos los integrantes del equipo.

TIEMPO
60 minutos

RETO :
ACTIVIDADES
conducir el balón o pelota a través de un zig zig llevando un objeto sobre la cabeza sin que se le caiga ni pierda la conducción del balón o pelota.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION Y VUELTA A LA CALMA: Realizar una cadena de movimientos repetitivos acompañados de una retahíla "al pin, al pon a la hija del conde simón, a lata, al latero a la hija del chocolatero" agregando cada vez mayor velocidad a los movimientos (soltar a la derecha, a la izquierda, al frente y atrás)
Finalizar haciendo estiramientos de extremidades superiores e inferiores propuestas por los estudiantes.

TIEMPO
20 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Carreras de velocidad de un punto a otro. (individual o por equipos) 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con variaciones con una mano, con las 2, con el pie (diferentes superficies de contacto del pie)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ubicados por grupos de 3 personas cada se desplazara sosteniendo con equilibrio el balón con un cono en relevos, también deberá desplazarse lanzando el balón y atraparlo con el cono 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por una línea defensiva que evitara que los oponentes muevan la menor cantidad de balones. Cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 3. Ubicados uno en frente del otro por parejas intentara sobrepasar al oponente para coger el balón que se encuentra detrás de su compañero y lanzar al aro o arco, cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 4. Por equipos un niño hace 2–3 saltos (pies juntos o en un pie), recibe el balón de un pase y conduce inmediatamente hasta un punto.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
En equipos pasaran un representante que dará giros sobre si mismo hasta que suene el silbato y saldrá caminando en linea recta de un punto a otro para traer un balón o pelota en conducción y entregar a su compañero Se inventaran una porra para motivar a su compañero durante el cumplimiento del reto.

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira.</div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : APLICACION DE TEST PROMESAS DEPORTIVAS LIGA JEC			
SUBTEMAS : 30 METROS - FLEXION DE CODOS - SENTADILLA PROFUNDA - PLANCHA HORIZONTAL.			
IMPLEMENTACION : METRO - CRONOMETRO - CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego de Piedra, Papel o tijera por equipos desplazándose de diferentes formas. TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 30 METROS: Las(os) deportistas se colocará en posición de salida alta. A la señal del formador, cada participante deberá recorrer la distancia de treinta (30) metros portando el testigo, a la llegada – salida, habilitará a su compañero para que inicie el recorrido una vez le haga entrega del testigo. FLEXION DE CODOS (4 apoyos en 1 minutos) La prueba inicia en posición de cuatro apoyos: manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros y rodillas apoyadas en el piso. El cuerpo debe mantenerse alineado desde la cabeza hasta las rodillas. Desde esta posición, se flexionan los codos controladamente llevando el pecho hacia el suelo, sin perder la alineación corporal y luego se extienden los brazos para volver a la posición inicial. SENTADILLA PROFUNDA (45 segundos): Desde posición de pie, se flexionan caderas y rodillas bajando profundo, rompiendo el ángulo de 90°, y luego se extienden las piernas para volver a la posición inicial, buscando una triple extensión al ponerse de pie: rodillas, cadera y espalda. PLANCHA HORIZONTAL: Tumbado boca abajo en una posición de tabla, apoyándote sobre los antebrazos y la punta de los pies (talón). Alinea hombros, cadera, rodillas y tobillos para mantener la espalda recta. Activa el abdomen metiendo el ombligo hacia adentro y contrae glúteos y piernas. Los codos deben presionar contra el suelo haciendo que la espalda se eleve ligeramente. TIEMPO 80 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzar rodada por el suelo una pelota o balón para que quede dentro del aro. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
RETROALIMENTACION: Ejercicios de estiramientos extremidades superiores e inferiores por parejas. VUELTA A LA CALMA: juego PELOTA CALIENTE un niño tiene la pelota. Éste dice su nombre y se la pasa a otro compañero, de modo que pase por todos los niños. cada vez que un niño pase el balón deberá decir el nombre de sus compañeros anteriores antes de llegar el balón a él. Ejercicios de estiramientos por parejas.
TIEMPO
10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo.			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : APLICACION DE TEST PROMESAS DEPORTIVAS LIGA JEC			
SUBTEMAS : Test de Wells - Test de Coordinación - Test de Lanzamiento			
IMPLEMENTACION : METRO - CRONOMETRO - CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego COGIDAS CONGELADOS se designa a 2 estudiantes para que atrapen a los demás compañeros que quedarán inmediatamente congelados y solo podrán descongelarse cuando un compañero pase por debajo de las piernas. TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TEST DE WELLS: A la señal del formador, cada participante deberá ubicarse en la zona de prueba “sin calzado”, a la orden del formador ejecutará la posición indicada por tres (3) segundos. La niña(o) se sienta en el suelo con las piernas extendidas y juntas, pies apoyados contra el cajón o regla. Con los brazos extendidos al frente, flexiona el tronco y empuja el marcador lo más lejos posible sin flexionar las rodillas. Se registra la distancia en cm, alcanzada desde los dedos de los pies. TEST DE COORDINACION: Se colocan dos conos marcadores a una distancia de 9,5 m. de separación. Se ubica sobre el suelo las escaleras de coordinación a igual distancia de los conos. Al comienzo, el primer deportista de cada equipo se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono. A la orden de salida, corre hacia la escalera, tan rápido como le sea posible y corre hacia el segundo cono. Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono. El cronómetro debe detenerse cuando el participante toca este cono. TEST DE LANZAMIENTO: Desde posición de pie, con el balón sostenido con ambas manos por encima de la cabeza, el niño(a) flexiona ligeramente rodillas y caderas y luego realiza un lanzamiento potente hacia adelante, utilizando la fuerza del tren inferior, el Core y los brazos. TIEMPO 80 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El niño ubica 5 vasos de plástico o desechables sobre el piso formando un triángulo con ellos tomar distancia de 1 metro, lanzar un pin-pon haciéndolo rebotar en la superficie e intentar encestar. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

VUELTA A LA CALMA: ara la fase final se realizaran ejercicios de estiramientos y vuelta a la cama, en primera instancia se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que se paren sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps.

TIEMPO

10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Descripción: Los estudiantes corren o caminan rápidamente por el área, mientras tú gritas colores: • Verde: Los estudiantes caminan rápido o corren. • Amarillo: Caminan lentamente. • Rojo: Se detienen en el lugar. • Después de unas rondas, puedes agregar acciones como "salta", "agáchate" o "simula pedaleo". Este juego mejora la reacción rápida y la agilidad. 1. Estiramientos Dinámicos (5- 10 minutos); o Descripción: Realizar estiramientos dinámicos enfocados en las piernas, espalda y brazos (ej. balanceo de piernas, estiramientos laterales, torsiones suaves). o Propósito: Preparar los músculos para la actividad física y reducir el riesgo de lesiones.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.Por trios se ubican en triangulo en donde, uno se ubica al frente de sus dos compañeros y debe correr en V entregándole el balón al compañero que este en el costado con el balón y pasa en velocidad de espaldas y de frente en V, los compañeros deben de controlar en balón y hacer el pase al compañero de su lado, se pasa por tiempo cada uno, y se realizan las variantes de pie por trios jugador 2. sale del fondo de la cancha conduciendo 3 metros, entrega el balón al jugador B que sale pasando por los platillos en velocidad y controla el balón y realiza el pasé al jugador C que debe pasar en ZIGZAG por los conos y entregar al jugador A quien tenia que ir hasta el platillo y venir a rematar a Gol. variantes por lugar de salida. 3. Se divide en grupo en tres equipos homogéneos los cuales juegan dos en cancha a 3 minutos o el primero que haga el gol, para ir rotando.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Dominar el balón con los muslos pierna derecha he izquierda sin dejar caer el balón, buscando la mayor cantidad de toques

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION: Solicitamos que los niños dibujen un aprendizaje nuevo en la clase y que los motiva a seguir mejorando. VUELTA A LA CALMA: Los niños se ponen de pie con los pies separados al ancho de los hombros, levantan los brazos lentamente hacia arriba como si quisieran alcanzar el cielo y se mantienen estirados durante 10 segundos, respirando profundo. Luego bajan los brazos suavemente. (podrán hacerlo en puntas de pies o bajando los brazos de forma lateral inclinando el tronco hacia algún lado).Sentados en el piso, juntan las plantas de los pies y sujetan los tobillos con las manos, mueven suavemente las rodillas arriba y abajo como si fueran alas. Luego se inclinan un poco hacia adelante manteniendo la espalda recta. Mantienen 10 segundos y repiten 3 veces. Por ultimo En posición de zancada (una pierna adelante y otra atrás), apoyan las manos en la rodilla delantera, mantienen el cuerpo recto y sienten el estiramiento en la pierna trasera.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles, 14:20:00, 16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Carrera de relevos: se solicitara que forme equipos de 3 o 4 niños para ubicarse en filas y de acuerdo a la indicación de la formadora, salir hasta un determinado punto y volver para que su compañero pueda salir. (podrá utilizarse algún testimonio como balón, pelota o aro para llevar durante los desplazamientos)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Los niños se colocan detrás de una línea en grupos de 3 o 4, a cierta distancia se ubican aros para lanzar las pelotas intentando encestarlas dentro del aro. (se irán separando cada cierto tiempo la distancia entre los niños y el aro para agregarle dificultad, otras variaciones podrán ser: Lanzar con una sola mano(derecha/izquierda) o lanzar en pareja (uno sostiene el aro, otro lanza). 2. Cada niño coloca una pelotita sobre la cuchara y debe transportarla de un punto a otro sin dejarla caer. Puede hacerlo caminando, corriendo suave o en zigzag entre conos llevando en conducción un balón con las diferentes superficies de contacto. Pueden llevar una cuchara o dos una en cada mano con un pin pon sobre la cuchara el cual no podrá dejar caer. 3.Por parejas, los niños se lanzan una pelota o aro y deben atraparlo sin que caiga, logrando realizar 10 pases consecutivos sin dejar caer la pelota, con cada mano y luego con los pies (diferentes superficies de contacto del pie).

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar los siguientes comandos sin equivocarse según la indicación: -1 silbato: Toca con tu pie derecho tu mano izquierda tres veces. -2 silbatos: Da dos giros con los brazos extendidos. -3 silbatos: Camina en línea recta con una mano sobre la cabeza. -4 silbatos: Salta en un solo pie mientras te tocas la nariz. -5 silbatos: Camino el punta de pies con un cono en la cabeza.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1. Estirar los brazos hacia arriba como si bostezaran. 2. Arquean la espalda (posición del gato) y luego la bajan (posición de la vaca).3. Estiran una pierna y luego la otra. 4. Giran el cuello suavemente como si miraran un pajarito. 5. Se tumban y respiran profundo tres veces. -5 silbatos: Camino el punta de pies con un cono en la cabeza. RETROALIMENTACION: Crea una porra para usar en la siguiente clase durante un partido para animar a uno de los equipos que se encuentre jugando, exaltando habilidades y fortalezas de sus compañeros. TIEMPO 20 minutos
--

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : Conducción del balón sin perder de vista el entorno - PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 3 BALONES - 10 PELOTAS - 16 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.Organizados los niños en 2 equipos, a cada uno se les otorga un objeto-tesoro para que sean robadas durante el juego por el otro equipo recreando situaciones de protección y ataque, algunos niños deberán desplazarse conduciendo una pelota de tenis con las diferentes superficies de contacto del pie. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1.Ubicados en forma de cuadrado (4 niños cada esquina) y un compañero en el centro a la señal los de las esquinas deben cambiar de puesto mientras que el del centro debe robarle el puesto alguno de los compañeros de su cuadro, los niños de las esquinas conducirá un balón o pelota durante el desplazamiento mientras que el del centro no. 2. Ubicados de la misma forma el del centro deberá impedir que le tumben el cono con los lanzamientos que harán los compañeros de las esquinas con el pie y con la mano. 3. JUEGO TRIQUI: Por equipos intentaran completar en 3 jugadas una linea horizontal, vertical o diagonal con los objetos de un mismo color, antes de llegar a colocar el objeto en el tablero para formar la linea deberán cumplir algunos ejercicios de control de balón. 4. PARTIDO: Con tarea especifica de cantidad de pases y condiciones de lanzamiento. podrán jugar 4 equipos al mismo tiempo o 3 equipos con sistema de eliminación. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzamientos (mano -pie) de la pelota dentro de los aros ubicados a diferentes distancias en el piso por equipos. (tendrán diferente puntaje cada aro) TIEMPO 25 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. RETROALIMENTACION: Actividad semáforo de Emociones Rojo: ¿Qué no te gustó hoy? Amarillo: ¿Qué puedes mejorar? Verde: ¿Qué te gustó o hiciste bien? al azar todos los niños se ubican en fila detrás de los aros de color Rojo, amarillo y verde, luego cada uno va pasando a contestar la pregunta que le corresponde.</div><div><div>TIEMPO</div><div>15 minutos</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Carreras de velocidad de un punto a otro. (individual o por equipos) 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con variaciones con una mano, con las 2, con el pie (diferentes superficies de contacto del pie)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ubicados por grupos de 3 personas cada se desplazara sosteniendo con equilibrio el balón con un cono en relevos, también deberá desplazarse lanzando el balón y atraparlo con el cono 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por una línea defensiva que evitara que los oponentes muevan la menor cantidad de balones. Cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 3. Ubicados uno en frente del otro por parejas intentara sobrepasar al oponente para coger el balón que se encuentra detrás de su compañero y lanzar al aro o arco, cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 4. Por equipos un niño hace 2–3 saltos (pies juntos o en un pie), recibe el balón de un pase y conduce inmediatamente hasta un punto.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
En equipos pasaran un representante que dará giros sobre si mismo hasta que suene el silbato y saldrá caminando en linea recta de un punto a otro para traer un balón o pelota en conducción y entregar a su compañero Se inventaran una porra para motivar a su compañero durante el cumplimiento del reto.

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira.</div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo.			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : APLICACION DE TEST PROMESAS DEPORTIVAS LIGA JEC			
SUBTEMAS : Test de Wells - Test de Coordinación - Test de Lanzamiento			
IMPLEMENTACION : METRO - CRONOMETRO - CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego COGIDAS CONGELADOS se designa a 2 estudiantes para que atrapen a los demás compañeros que quedarán inmediatamente congelados y solo podrán descongelarse cuando un compañero pase por debajo de las piernas. TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TEST DE WELLS: A la señal del formador, cada participante deberá ubicarse en la zona de prueba “sin calzado”, a la orden del formador ejecutará la posición indicada por tres (3) segundos. La niña(o) se sienta en el suelo con las piernas extendidas y juntas, pies apoyados contra el cajón o regla. Con los brazos extendidos al frente, flexiona el tronco y empuja el marcador lo más lejos posible sin flexionar las rodillas. Se registra la distancia en cm, alcanzada desde los dedos de los pies. TEST DE COORDINACION: Se colocan dos conos marcadores a una distancia de 9,5 m. de separación. Se ubica sobre el suelo las escaleras de coordinación a igual distancia de los conos. Al comienzo, el primer deportista de cada equipo se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono. A la orden de salida, corre hacia la escalera, tan rápido como le sea posible y corre hacia el segundo cono. Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono. El cronómetro debe detenerse cuando el participante toca este cono. TEST DE LANZAMIENTO: Desde posición de pie, con el balón sostenido con ambas manos por encima de la cabeza, el niño(a) flexiona ligeramente rodillas y caderas y luego realiza un lanzamiento potente hacia adelante, utilizando la fuerza del tren inferior, el Core y los brazos. TIEMPO 80 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El niño ubica 5 vasos de plástico o desechables sobre el piso formando un triángulo con ellos tomar distancia de 1 metro, lanzar un pin-pon haciéndolo rebotar en la superficie e intentar encestar. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

VUELTA A LA CALMA: ara la fase final se realizaran ejercicios de estiramientos y vuelta a la cama, en primera instancia se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que se paren sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps.

TIEMPO

10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.Por trios se ubican en triangulo en donde, uno se ubica al frente de sus dos compañeros y debe correr en V entregándole el balón al compañero que este en el costado con el balón y pasa en velocidad de espaldas y de frente en V, los compañeros deben de controlar en balón y hacer el pase al compañero de su lado, se pasa por tiempo cada uno, y se realizan las variantes de pie por trios jugador 2. sale del fondo de la cancha conduciendo 3 metros, entrega el balón al jugador B que sale pasando por los platillos en velocidad y controla el balón y realiza el pasé al jugador C que debe pasar en ZIGZAG por los conos y entregar al jugador A quien tenia que ir hasta el platillo y venir a rematar a Gol. variantes por lugar de salida. 3. Se divide en grupo en tres equipos homogéneos los cuales juegan dos en cancha a 3 minutos o el primero que haga el gol, para ir rotando.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.Por trios se ubican en triangulo en donde, uno se ubica al frente de sus dos compañeros y debe correr en V entregándole el balón al compañero que este en el costado con el balón y pasa en velocidad de espaldas y de frente en V, los compañeros deben de controlar en balón y hacer el pase al compañero de su lado, se pasa por tiempo cada uno, y se realizan las variantes de pie por trios jugador 2. sale del fondo de la cancha conduciendo 3 metros, entrega el balón al jugador B que sale pasando por los platillos en velocidad y controla el balón y realiza el pasé al jugador C que debe pasar en ZIGZAG por los conos y entregar al jugador A quien tenia que ir hasta el platillo y venir a rematar a Gol. variantes por lugar de salida. 3. Se divide en grupo en tres equipos homogéneos los cuales juegan dos en cancha a 3 minutos o el primero que haga el gol, para ir rotando.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Dominar el balón con los muslos pierna derecha he izquierda sin dejar caer el balón, buscando la mayor cantidad de toques

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION: Solicitamos que los niños dibujen un aprendizaje nuevo en la clase y que los motiva a seguir mejorando. VUELTA A LA CALMA: Los niños se ponen de pie con los pies separados al ancho de los hombros, levantan los brazos lentamente hacia arriba como si quisieran alcanzar el cielo y se mantienen estirados durante 10 segundos, respirando profundo. Luego bajan los brazos suavemente. (podrán hacerlo en puntas de pies o bajando los brazos de forma lateral inclinando el tronco hacia algún lado).Sentados en el piso, juntan las plantas de los pies y sujetan los tobillos con las manos, mueven suavemente las rodillas arriba y abajo como si fueran alas. Luego se inclinan un poco hacia adelante manteniendo la espalda recta. Mantienen 10 segundos y repiten 3 veces. Por ultimo En posición de zancada (una pierna adelante y otra atrás), apoyan las manos en la rodilla delantera, mantienen el cuerpo recto y sienten el estiramiento en la pierna trasera.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,12:20:00,14:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Carrera de relevos: se solicitara que forme equipos de 3 o 4 niños para ubicarse en filas y de acuerdo a la indicación de la formadora, salir hasta un determinado punto y volver para que su compañero pueda salir. (podrá utilizarse algún testimonio como balón, pelota o aro para llevar durante los desplazamientos)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Los niños se colocan detrás de una línea en grupos de 3 o 4, a cierta distancia se ubican aros para lanzar las pelotas intentando encestarlas dentro del aro. (se irán separando cada cierto tiempo la distancia entre los niños y el aro para agregarle dificultad, otras variaciones podrán ser: Lanzar con una sola mano(derecha/izquierda) o lanzar en pareja (uno sostiene el aro, otro lanza). 2. Cada niño coloca una pelotita sobre la cuchara y debe transportarla de un punto a otro sin dejarla caer. Puede hacerlo caminando, corriendo suave o en zigzag entre conos llevando en conducción un balón con las diferentes superficies de contacto. Pueden llevar una cuchara o dos una en cada mano con un pin pon sobre la cuchara el cual no podrá dejar caer. 3.Por parejas, los niños se lanzan una pelota o aro y deben atraparlo sin que caiga, logrando realizar 10 pases consecutivos sin dejar caer la pelota, con cada mano y luego con los pies (diferentes superficies de contacto del pie).

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar los siguientes comandos sin equivocarse según la indicación: -1 silbato: Toca con tu pie derecho tu mano izquierda tres veces. -2 silbatos: Da dos giros con los brazos extendidos. -3 silbatos: Camina en línea recta con una mano sobre la cabeza. -4 silbatos: Salta en un solo pie mientras te tocas la nariz. -5 silbatos: Camino el punta de pies con un cono en la cabeza.

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

VUELTA A LA CALMA: 1. Estirar los brazos hacia arriba como si bostezaran. 2. Arquean la espalda (posición del gato) y luego la bajan (posición de la vaca).3. Estiran una pierna y luego la otra. 4. Giran el cuello suavemente como si miraran un pajarito. 5. Se tumban y respiran profundo tres veces. -5 silbatos: Camino el punta de pies con un cono en la cabeza. **RETROALIMENTACION:** Crea una porra para usar en la siguiente clase durante un partido para animar a uno de los equipos que se encuentre jugando, exaltando habilidades y fortalezas de sus compañeros.

TIEMPO

20 minutos

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	23
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	12
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral			
PSICOSOCIAL : Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : Explorar las habilidades básicas de movimiento en los escolares acercando al deporte del fútbol por medio de formas jugadas, pre deportivos y ejecuciones continuas de la técnica del deporte.			
SUBTEMAS : Conducción del balón sin perder de vista el entorno - PATRONES BASICOS DE MOVIMIENTO - LATERALIDAD - ESTRUCTURACION ESPACIO-TEMPORAL - ESQUEMA CORPORAL (control y ajuste corporal) - COORDINACION.			
IMPLEMENTACION : 3 BALONES - 10 PELOTAS - 16 AROS - 20 CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3.Organizados los niños en 2 equipos, a cada uno se les otorga un objeto-tesoro para que sean robadas durante el juego por el otro equipo recreando situaciones de protección y ataque, algunos niños deberán desplazarse conduciendo una pelota de tenis con las diferentes superficies de contacto del pie. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 1.Ubicados en forma de cuadrado (4 niños cada esquina) y un compañero en el centro a la señal los de las esquinas deben cambiar de puesto mientras que el del centro debe robarle el puesto alguno de los compañeros de su cuadro, los niños de las esquinas conducirá un balón o pelota durante el desplazamiento mientras que el del centro no. 2. Ubicados de la misma forma el del centro deberá impedir que le tumben el cono con los lanzamientos que harán los compañeros de las esquinas con el pie y con la mano. 3. JUEGO TRIQUI: Por equipos intentaran completar en 3 jugadas una linea horizontal, vertical o diagonal con los objetos de un mismo color, antes de llegar a colocar el objeto en el tablero para formar la linea deberán cumplir algunos ejercicios de control de balón. 4. PARTIDO: Con tarea especifica de cantidad de pases y condiciones de lanzamiento. podrán jugar 4 equipos al mismo tiempo o 3 equipos con sistema de eliminación. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Lanzamientos (mano -pie) de la pelota dentro de los aros ubicados a diferentes distancias en el piso por equipos. (tendrán diferente puntaje cada aro) TIEMPO 25 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira. RETROALIMENTACION: Actividad semáforo de Emociones Rojo: ¿Qué no te gustó hoy? Amarillo: ¿Qué puedes mejorar? Verde: ¿Qué te gustó o hiciste bien? al azar todos los niños se ubican en fila detrás de los aros de color Rojo, amarillo y verde, luego cada uno va pasando a contestar la pregunta que le corresponde.</div><div><div>TIEMPO</div><div>15 minutos</div></div></div> <div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-15	4. HORA:	Viernes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Carreras de velocidad de un punto a otro. (individual o por equipos) 4.Luego se ubican por parejas para realizar pases con variaciones con una mano, con las 2, con el pie (diferentes superficies de contacto del pie)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Ubicados por grupos de 3 personas cada se desplazara sosteniendo con equilibrio el balón con un cono en relevos, también deberá desplazarse lanzando el balón y atraparlo con el cono 2. Ubicaremos en la línea central de la cancha algunos balones que serán protegidos por una línea defensiva que evitara que los oponentes muevan la menor cantidad de balones. Cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 3. Ubicados uno en frente del otro por parejas intentara sobrepasar al oponente para coger el balón que se encuentra detrás de su compañero y lanzar al aro o arco, cambiaremos de roles cuando indique el profesor. 4. Por equipos un niño hace 2–3 saltos (pies juntos o en un pie), recibe el balón de un pase y conduce inmediatamente hasta un punto.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
En equipos pasaran un representante que dará giros sobre si mismo hasta que suene el silbato y saldrá caminando en linea recta de un punto a otro para traer un balón o pelota en conducción y entregar a su compañero Se inventaran una porra para motivar a su compañero durante el cumplimiento del reto.

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION de las actividades de la clase desde la experiencia de cada niño durante la sesión compartiendo gustos y dificultades que se presentaron, así como un pequeño debate sobre una situación de la clase en particular para compartir reflexiones y posturas. VUELTA A LA CALMA: Realizamos los siguientes ejercicios: -recostarse en el suelo con rodillas dobladas y pies abiertos a un ancho de hombros. Brazos estirados al lado del cuerpo. Desde allí levantar la pelvis haciendo presión en el suelo con los brazos, aunque sin moverlos. Junta los omóplatos liberando los hombros. -Te recuestas en el suelo boca arriba y doblas las rodillas a las que entrelazas con ambos brazos (como si las abrazaras). De esta forma vas a sentir que toda tu columna . -Debes acostarte boca abajo con las piernas extendidas y los pies en punta, con el empeine pegado al suelo. La frente también va pegada al suelo y las manos van apoyadas a la altura que está por debajo de los hombros. Codos pegados al cuerpo. Desde esa posición y empujando el suelo con las manos despegamos el torso del suelo y también la región del pubis. La cadera y las piernas quedan pegados al suelo, se estira.</div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-22	4. HORA:	Viernes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Exploro las posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentado en el deporte por medio de ejercicios repetitivos afines al deporte y que mejoren las capacidades coordinativas de cada individuo.			
COGNITIVA : Explorar a través del futbol la capacidad de percibir, escuchar y tomar decisiones durante la sesión en pro de mi formación integral, buscando una mejor resolución de conflictos y el buen desarrollo integral.			
PSICOSOCIAL : Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.			
LUDICA : Solucionar las diferentes situaciones que se presenten en el entrenamiento donde el interés, el aprendizaje continuo sean prioridad en el entorno deportivo fomentando el compañerismo participando en los juegos individuales y colectivos.			
TEMA : APLICACION DE TEST PROMESAS DEPORTIVAS LIGA JEC			
SUBTEMAS : Test de Wells - Test de Coordinación - Test de Lanzamiento			
IMPLEMENTACION : METRO - CRONOMETRO - CONOS			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES 1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Juego COGIDAS CONGELADOS se designa a 2 estudiantes para que atrapen a los demás compañeros que quedarán inmediatamente congelados y solo podrán descongelarse cuando un compañero pase por debajo de las piernas. TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES TEST DE WELLS: A la señal del formador, cada participante deberá ubicarse en la zona de prueba “sin calzado”, a la orden del formador ejecutará la posición indicada por tres (3) segundos. La niña(o) se sienta en el suelo con las piernas extendidas y juntas, pies apoyados contra el cajón o regla. Con los brazos extendidos al frente, flexiona el tronco y empuja el marcador lo más lejos posible sin flexionar las rodillas. Se registra la distancia en cm, alcanzada desde los dedos de los pies. TEST DE COORDINACION: Se colocan dos conos marcadores a una distancia de 9,5 m. de separación. Se ubica sobre el suelo las escaleras de coordinación a igual distancia de los conos. Al comienzo, el primer deportista de cada equipo se para en posición de zancada (salida de parado) con las puntas de los pies sobre la línea de partida que se encuentra a nivel del primer cono. A la orden de salida, corre hacia la escalera, tan rápido como le sea posible y corre hacia el segundo cono. Después de tocar el cono con la mano, el participante gira rápidamente y corre nuevamente de un extremo al otro de la escalera hacia el primer cono. El cronómetro debe detenerse cuando el participante toca este cono. TEST DE LANZAMIENTO: Desde posición de pie, con el balón sostenido con ambas manos por encima de la cabeza, el niño(a) flexiona ligeramente rodillas y caderas y luego realiza un lanzamiento potente hacia adelante, utilizando la fuerza del tren inferior, el Core y los brazos. TIEMPO 80 minutos			
RETO : ACTIVIDADES El niño ubica 5 vasos de plástico o desechables sobre el piso formando un triángulo con ellos tomar distancia de 1 metro, lanzar un pin-pon haciéndolo rebotar en la superficie e intentar encestar. TIEMPO 15 minutos			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

VUELTA A LA CALMA: ara la fase final se realizaran ejercicios de estiramientos y vuelta a la cama, en primera instancia se solicitara a los estudiantes que con las piernas justas y los brazos hacia arriba se sostenga sobre las puntas de los pies y se sostengan en esa posición para estirar los gemelos el soleo y la zona del Core, para continuar se pide a los estudiantes que con sus piernas separadas apoyen las palmas de las manos en el piso y sostengan sin que las rodillas se flexionen esto para estirar los aductores los isquiotibiales y la zona lumbar, a continuación se solicita a los estudiantes se ubiquen en el piso con las piernas estiradas hacia el frente y que toquen la punta de sus pies con los dedos de las manos, después se pide a los estudiantes que dejen extendida solo una de sus piernas, que flexione hacia el frente la otra y que lleven sus manos al punta del pie de la pierna que está extendida, esto con el fin de estirar los isquiotibiales, el soleo y los gemelos, en seguida se pide a los estudiantes que se paren sus piernas y lleven sus dos mano hacia el frete y que toquen el piso con la yema de sus dedos para que trabajen los aductores y la zona lumbar, luego se pide a los estudiantes que se pongan de pie y realicen una flexión de rodilla, que lleven el talón lo más cerca posible a el glúteo y sostengan, esto para estirar los cuádriceps.

TIEMPO

10 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.Por trios se ubican en triangulo en donde, uno se ubica al frente de sus dos compañeros y debe correr en V entregándole el balón al compañero que este en el costado con el balón y pasa en velocidad de espaldas y de frente en V, los compañeros deben de controlar en balón y hacer el pase al compañero de su lado, se pasa por tiempo cada uno, y se realizan las variantes de pie por trios jugador 2. sale del fondo de la cancha conduciendo 3 metros, entrega el balón al jugador B que sale pasando por los platillos en velocidad y controla el balón y realiza el pasé al jugador C que debe pasar en ZIGZAG por los conos y entregar al jugador A quien tenia que ir hasta el platillo y venir a rematar a Gol. variantes por lugar de salida. 3. Se divide en grupo en tres equipos homogéneos los cuales juegan dos en cancha a 3 minutos o el primero que haga el gol, para ir rotando.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1.Por trios se ubican en triangulo en donde, uno se ubica al frente de sus dos compañeros y debe correr en V entregándole el balón al compañero que este en el costado con el balón y pasa en velocidad de espaldas y de frente en V, los compañeros deben de controlar en balón y hacer el pase al compañero de su lado, se pasa por tiempo cada uno, y se realizan las variantes de pie por trios jugador 2. sale del fondo de la cancha conduciendo 3 metros, entrega el balón al jugador B que sale pasando por los platillos en velocidad y controla el balón y realiza el pasé al jugador C que debe pasar en ZIGZAG por los conos y entregar al jugador A quien tenia que ir hasta el platillo y venir a rematar a Gol. variantes por lugar de salida. 3. Se divide en grupo en tres equipos homogéneos los cuales juegan dos en cancha a 3 minutos o el primero que haga el gol, para ir rotando.

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Dominar el balón con los muslos pierna derecha he izquierda sin dejar caer el balón, buscando la mayor cantidad de toques

TIEMPO
20 minutos

FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION: Solicitamos que los niños dibujen un aprendizaje nuevo en la clase y que los motiva a seguir mejorando. VUELTA A LA CALMA: Los niños se ponen de pie con los pies separados al ancho de los hombros, levantan los brazos lentamente hacia arriba como si quisieran alcanzar el cielo y se mantienen estirados durante 10 segundos, respirando profundo. Luego bajan los brazos suavemente. (podrán hacerlo en puntas de pies o bajando los brazos de forma lateral inclinando el tronco hacia algún lado).Sentados en el piso, juntan las plantas de los pies y sujetan los tobillos con las manos, mueven suavemente las rodillas arriba y abajo como si fueran alas. Luego se inclinan un poco hacia adelante manteniendo la espalda recta. Mantienen 10 segundos y repiten 3 veces. Por ultimo En posición de zancada (una pierna adelante y otra atrás), apoyan las manos en la rodilla delantera, mantienen el cuerpo recto y sienten el estiramiento en la pierna trasera. TIEMPO 20 minutos

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	NATALY ROCIO PRADA MOYANO
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,14:20:00,16:20:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Usme	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	6	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

Brindar a los NNA conocimientos y estrategias para mantener la motivación en el desarrollo de todas las actividades que deben desarrollar a nivel personal, familiar y escolar para su formación integral.

LUDICA :

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

TEMA :

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

SUBTEMAS :

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

IMPLEMENTACION :

3 BALONES - 10 PELOTAS - 6 AROS - 20 CONOS

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1.BIENVENIDA C.I. Organización del grupo para el llamado a lista, socialización de los objetivos y ejercicios de la sesión. 2. Organización del grupo de estudiantes en una circunferencia en la que todos puedan ver la cara para realizar unos cortos estiramientos de las extremidades superiores e inferiores, así mismo algunos ejercicios de movilidad articular. 3. Carrera de relevos: se solicitara que forme equipos de 3 o 4 niños para ubicarse en filas y de acuerdo a la indicación de la formadora, salir hasta un determinado punto y volver para que su compañero pueda salir. (podrá utilizarse algún testimonio como balón, pelota o aro para llevar durante los desplazamientos)

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
1. Los niños se colocan detrás de una línea en grupos de 3 o 4, a cierta distancia se ubican aros para lanzar las pelotas intentando encestarlas dentro del aro. (se irán separando cada cierto tiempo la distancia entre los niños y el aro para agregarle dificultad, otras variaciones podrán ser: Lanzar con una sola mano(derecha/izquierda) o lanzar en pareja (uno sostiene el aro, otro lanza). 2. Cada niño coloca una pelotita sobre la cuchara y debe transportarla de un punto a otro sin dejarla caer. Puede hacerlo caminando, corriendo suave o en zigzag entre conos llevando en conducción un balón con las diferentes superficies de contacto. Pueden llevar una cuchara o dos una en cada mano con un pin pon sobre la cuchara el cual no podrá dejar caer. 3.Por parejas, los niños se lanzan una pelota o aro y deben atraparlo sin que caiga, logrando realizar 10 pases consecutivos sin dejar caer la pelota, con cada mano y luego con los pies (diferentes superficies de contacto del pie).

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Realizar los siguientes comandos sin equivocarse según la indicación: -1 silbato: Toca con tu pie derecho tu mano izquierda tres veces. -2 silbatos: Da dos giros con los brazos extendidos. -3 silbatos: Camina en línea recta con una mano sobre la cabeza. -4 silbatos: Salta en un solo pie mientras te tocas la nariz. -5 silbatos: Camino el punta de pies con un cono en la cabeza.

TIEMPO
20 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>VUELTA A LA CALMA: 1. Estirar los brazos hacia arriba como si bostezaran. 2. Arquean la espalda (posición del gato) y luego la bajan (posición de la vaca).3. Estiran una pierna y luego la otra. 4. Giran el cuello suavemente como si miraran un pajarito. 5. Se tumban y respiran profundo tres veces. -5 silbatos: Camino el punta de pies con un cono en la cabeza. RETROALIMENTACION: Crea una porra para usar en la siguiente clase durante un partido para animar a uno de los equipos que se encuentre jugando, exaltando habilidades y fortalezas de sus compañeros.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>20 minutos</div></div>
--

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria