



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 2



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Coordina, se desplaza y se divierte			
SUBTEMAS : Identifico y atiendo las indicaciones y observaciones dadas por el formador y sus pares.			
IMPLEMENTACION : Conos, Platos y balones.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014312428	ALAN DAVID SALAMANCA			No asistio
1014314362	IAN EMMANUEL GOMEZ			No asistio
1016964550	BRANDON HESMIC CAMELO			No asistio
1016965147	JOAN ANDRES PIMIENTA			Asistio
1016965784	MIGUEL ANGEL SANCHEZ			Asistio
1016966527	MATEO ALEJANDRO DUARTE			Asistio
1031852328	JHEIDEN JULIAN CISNEROS			No asistio
1031852440	JUAN SEBASTIAN PEREZ			No asistio
1047061061	CRISTIAN ANDRES CARRACEDO			No asistio
1141724097	ALAN ESNEYDER PARRA			Asistio
1141725103	SANTIAGO MARTINEZ			No asistio
1145227481	ISAAC FABIAN ORJUELA			No asistio
1145227869	MIGUEL ANGEL VELIZ			Asistio
1145428810	IAN ESTEBAN COMBA			Asistio
1216974416	DIEGO PEREZ			Asistio
1216978373	SAMUEL DAVID GARCIA			Asistio
1238345074	THIAGO JOSE VARGAS			No asistio
36132025	RONIEL JESUS SOTO			No asistio
6863018	ALEXANDER ISAAC BRUZUAL			No asistio
N37666528195	KEIBER ENRIQUE SANCHEZ			No asistio
N37667145966	RONALDO DAVID NUNES			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Reconoce las superficies de contacto			
SUBTEMAS : Exploro las diferentes superficies de contacto por medio de las cuales puedo interactuar con el elemento			
IMPLEMENTACION : balón de fútbol, platos y conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 9- PROTEGE EL REY: Se forman dos equipos. Uno de los equipos elige a un jugador como “rey”, quien debe ubicarse detrás de sus compañeros. El equipo contrario intenta golpear con una pelota a los jugadores para eliminarlos, excepto al “rey”, quien no puede ser quemado directamente. Los compañeros deben protegerlo bloqueando o esquivando los lanzamientos. 2. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014312428	ALAN DAVID SALAMANCA			No asistio
1014314362	IAN EMMANUEL GOMEZ			No asistio
1016964550	BRANDON HESMIC CAMELO			No asistio
1016965147	JOAN ANDRES PIMIENTA			No asistio
1016965784	MIGUEL ANGEL SANCHEZ			No asistio
1016966527	MATEO ALEJANDRO DUARTE			No asistio
1031852328	JHEIDEN JULIAN CISNEROS			No asistio
1031852440	JUAN SEBASTIAN PEREZ			No asistio
1047061061	CRISTIAN ANDRES CARRACEDO			No asistio
1141724097	ALAN ESNEYDER PARRA			No asistio
1141725103	SANTIAGO MARTINEZ			No asistio
1145227481	ISAAC FABIAN ORJUELA			No asistio
1145227869	MIGUEL ANGEL VELIZ			No asistio
1145428810	IAN ESTEBAN COMBA			No asistio
1216974416	DIEGO PEREZ			No asistio
1216978373	SAMUEL DAVID GARCIA			No asistio
1238345074	THIAGO JOSE VARGAS			No asistio
36132025	RONIEL JESUS SOTO			No asistio
6863018	ALEXANDER ISAAC BRUZUAL			No asistio
N37666528195	KEIBER ENRIQUE SANCHEZ			No asistio
N37667145966	RONALDO DAVID NUNES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la coordinación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Ejecuto desplazamientos por medio de los cuales desarrollo la coordinación visopedica			
IMPLEMENTACION : balón de futbol, platos y conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 9- PROTEGE EL REY: Se forman dos equipos. Uno de los equipos elige a un jugador como “rey”, quien debe ubicarse detrás de sus compañeros. El equipo contrario intenta golpear con una pelota a los jugadores para eliminarlos, excepto al “rey”, quien no puede ser quemado directamente. Los compañeros deben protegerlo bloqueando o esquivando los lanzamientos. 2. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014312428	ALAN DAVID SALAMANCA			Asistio
1014314362	IAN EMMANUEL GOMEZ			No asistio
1016964550	BRANDON HESMIC CAMELO			No asistio
1016965147	JOAN ANDRES PIMIENTA			Asistio
1016965784	MIGUEL ANGEL SANCHEZ			Asistio
1016966527	MATEO ALEJANDRO DUARTE			Asistio
1031852328	JHEIDEN JULIAN CISNEROS			Asistio
1031852440	JUAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
1047061061	CRISTIAN ANDRES CARRACEDO			No asistio
1141724097	ALAN ESNEYDER PARRA			Asistio
1141725103	SANTIAGO MARTINEZ			No asistio
1145227481	ISAAC FABIAN ORJUELA			No asistio
1145227869	MIGUEL ANGEL VELIZ			Asistio
1145428810	IAN ESTEBAN COMBA			Asistio
1216974416	DIEGO PEREZ			Asistio
1216978373	SAMUEL DAVID GARCIA			Asistio
1238345074	THIAGO JOSE VARGAS			No asistio
36132025	RONIEL JESUS SOTO			No asistio
6863018	ALEXANDER ISAAC BRUZUAL			Asistio
N37666528195	KEIBER ENRIQUE SANCHEZ			Asistio
N37667145966	RONALDO DAVID NUNES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la coordinación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Ejecuto desplazamientos por medio de los cuales desarrollo la coordinación visopedica			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 2- EL QUEMADO: Se divide el grupo en dos equipos ubicados en lados opuestos del espacio de juego. Cada equipo intenta golpear con un balón a los integrantes del equipo contrario, quienes deben esquivar el lanzamiento mediante desplazamientos constantes. Los participantes que son impactados salen temporalmente o cumplen una condición para reingresar al juego. La actividad exige movimiento continuo, atención y reacción rápida. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3 rechazo balón hacia los costados.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145227481	ISAAC FABIAN ORJUELA			No asistio
1016965147	JOAN ANDRES PIMIENTA			Asistio
1216978373	SAMUEL DAVID GARCIA			Asistio
1016965784	MIGUEL ANGEL SANCHEZ			No asistio
6863018	ALEXANDER ISAAC BRUZUAL			Asistio
1031852328	JHEIDEN JULIAN CISNEROS			Asistio
1016966527	MATEO ALEJANDRO DUARTE			Asistio
1016964550	BRANDON HESMIC CAMELO			No asistio
1216974416	DIEGO PEREZ			Asistio
N37666528195	KEIBER ENRIQUE SANCHEZ			Asistio
1014312428	ALAN DAVID SALAMANCA			Asistio
N37667145966	RONALDO DAVID NUNES			Asistio
1238345074	THIAGO JOSE VARGAS			Asistio
1145428810	IAN ESTEBAN COMBA			Asistio
1014314362	IAN EMMANUEL GOMEZ			Asistio
1145227869	MIGUEL ANGEL VELIZ			Asistio
1141725103	SANTIAGO MARTINEZ			No asistio
1047061061	CRISTIAN ANDRES CARRACEDO			No asistio
1031852440	JUAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
36132025	RONIEL JESUS SOTO			No asistio
1141724097	ALAN ESNEYDER PARRA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la orientación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Exploro las diferentes direcciones por medio de juegos predeportivos			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4- POLICÍAS Y LADRONES: Se divide el grupo en dos equipos: policías y ladrones. Los policías deben atrapar a los ladrones, quienes intentan escapar mediante desplazamientos rápidos. Los atrapados van a una “cárcel” y pueden ser liberados por sus compañeros. 5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3 tarea, gol sin pase no vale.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-25	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145227481	ISAAC FABIAN ORJUELA			Asistio
1016965147	JOAN ANDRES PIMIENTA			Asistio
1216978373	SAMUEL DAVID GARCIA			Asistio
1016965784	MIGUEL ANGEL SANCHEZ			Asistio
6863018	ALEXANDER ISAAC BRUZUAL			No asistio
1031852328	JHEIDEN JULIAN CISNEROS			Asistio
1016966527	MATEO ALEJANDRO DUARTE			No asistio
1016964550	BRANDON HESMIC CAMELO			No asistio
1216974416	DIEGO PEREZ			Asistio
N37666528195	KEIBER ENRIQUE SANCHEZ			Asistio
1014312428	ALAN DAVID SALAMANCA			Asistio
N37667145966	RONALDO DAVID NUNES			No asistio
1238345074	THIAGO JOSE VARGAS			No asistio
1145428810	IAN ESTEBAN COMBA			Asistio
1014314362	IAN EMMANUEL GOMEZ			Asistio
1145227869	MIGUEL ANGEL VELIZ			Asistio
1141725103	SANTIAGO MARTINEZ			No asistio
1047061061	CRISTIAN ANDRES CARRACEDO			No asistio
1031852440	JUAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
36132025	RONIEL JESUS SOTO			No asistio
1141724097	ALAN ESNEYDER PARRA			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

En este periodo de actividades se realizaran 2 momentos reflexivos con el objetivo de conocer el pensamiento de los estudiantes sobre el derecho a la educación, a la recreación y al deporte.

LUDICA :

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

TEMA :

Explora las formas de conducción en el fútbol

SUBTEMAS :

Exploro diferentes posibilidades de condición con el pie.

IMPLEMENTACION :

balones, conos y platos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).

TIEMPO

30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
RELEVOS CON PELOTAS: Se organizan equipos. Cada participante debe correr con la pelota (en manos o pies) hasta un punto y regresar para entregar al siguiente compañero. juego condicionado: algunos alumnos tendran el balon en los pies y deben conducirlo por el espacio determinado, el estudiante que no tiene el balon debe ir a quitarselo a los que tienen el balon. gana quien tenga el balon hasta cuando pite el formador. 1. Desplazamiento en slalom por los platos. Combinar con la técnica de futsal. 2. Desplazamiento por los aros. (Variar ejercicios) Combinar con la técnica de futsal. 3. Desplazamiento por los platos y regresar. Combinar con la técnica de futsal. 4. Desplazamiento platos laterales. Combinar con la técnica de futsal. 5. Desplazamiento en zigzag. Combinar con la técnica de futsal. Formas jugadas: • Ejercicio 1: Juego 3vs3 con 4 porterías, de esta manera podre tomar diferentes decisiones.

TIEMPO

60 min

RETO :

ACTIVIDADES
Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.

TIEMPO

10 min

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos. En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos

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

TEMA :
Mejora su postura y movimientos básicos de desplazamiento

SUBTEMAS :
Realizo diferentes desplazamientos individuales en carrera, trote y caminata.

IMPLEMENTACION :
Conos, latos y balones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES: 1- JUEGO LA LLEVA: Se delimita un espacio amplio y seguro donde los participantes puedan desplazarse libremente. Se elige a un jugador quien inicia “llevándola” y debe perseguir a sus compañeros con el objetivo de tocarlos. Cuando un participante es tocado, pasa a ser el nuevo perseguidor. La actividad se desarrolla de manera continua durante un tiempo determinado, promoviendo desplazamientos rápidos, cambios de dirección y resistencia física. 2- EL QUEMADO: Se divide el grupo en dos equipos ubicados en lados opuestos del espacio de juego. Cada equipo intenta golpear con un balón a los integrantes del equipo contrario, quienes deben esquivar el lanzamiento mediante desplazamientos constantes. Los participantes que son impactados salen temporalmente o cumplen una condición para reingresar al juego. La actividad exige movimiento continuo, atención y reacción rápida. 3- LA CADENA: Se delimita un espacio amplio y seguro para el desarrollo del juego. Inicialmente, un participante es seleccionado para “la lleva” y tiene como objetivo atrapar a los demás jugadores. Cuando logra tocar a un compañero, ambos se toman de las manos formando una “cadena” y continúan persiguiendo al resto del grupo sin soltarse. A medida que más participantes son atrapados, la cadena va creciendo, lo que incrementa la dificultad del desplazamiento y exige mayor coordinación grupal. La cadena debe mantenerse unida en todo momento mientras intenta atrapar a los demás jugadores. El juego finaliza cuando todos los participantes han sido incorporados a la cadena o cuando se cumple el tiempo establecido.

TIEMPO
60 min

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 min</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 min</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1014312428	ALAN DAVID SALAMANCA			Asistio
1014314362	IAN EMMANUEL GOMEZ			No asistio
1016964550	BRANDON HESMIC CAMELO			No asistio
1016965147	JOAN ANDRES PIMIENTA			Asistio
1016965784	MIGUEL ANGEL SANCHEZ			Asistio
1016966527	MATEO ALEJANDRO DUARTE			Asistio
1031852328	JHEIDEN JULIAN CISNEROS			Asistio
1031852440	JUAN SEBASTIAN PEREZ			Asistio
1047061061	CRISTIAN ANDRES CARRACEDO			No asistio
1141724097	ALAN ESNEYDER PARRA			Asistio
1141725103	SANTIAGO MARTINEZ			No asistio
1145227481	ISAAC FABIAN ORJUELA			No asistio
1145227869	MIGUEL ANGEL VELIZ			No asistio
1145428810	IAN ESTEBAN COMBA			Asistio
1216974416	DIEGO PEREZ			Asistio
1216978373	SAMUEL DAVID GARCIA			Asistio
1238345074	THIAGO JOSE VARGAS			No asistio
36132025	RONIEL JESUS SOTO			No asistio
6863018	ALEXANDER ISAAC BRUZUAL			No asistio
N37666528195	KEIBER ENRIQUE SANCHEZ			No asistio
N37667145966	RONALDO DAVID NUNES			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-06	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Coordina, se desplaza y se divierte			
SUBTEMAS : Identifico y atiendo las indicaciones y observaciones dadas por el formador y sus pares.			
IMPLEMENTACION : Conos, Platos y balones.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1010969132	EMILY VALENTINA MONTES			Asistio
1012924872	LIAM ISAAC SUAREZ			Asistio
1016967168	IAN JOEL PEREZ			Asistio
1016967597	JOEL JERONIMO ORTEGA			Asistio
1023982226	THIAGO ALONSSO ROJAS			Asistio
1028729265	JERONIMO MARIN			No asistio
1029381840	KANY VIOLETA RUIZ			No asistio
1031854459	EDWARD SAMUEL YATE			Asistio
1048876536	ORLADO DAVID VELIZ			No asistio
1063970803	EMANUEL JESUS NEGRETE			No asistio
1122538154	JUAN PABLO BELTRAN			Asistio
1124083571	YISBELYS DANIELA URDANETA			No asistio
1141139136	ASLY ZAPATA			No asistio
1141527664	JERONIMO GOMEZ			Asistio
1145228610	JOSEPH DAVID MARTINEZ			No asistio
1233698726	MARTIN DAVID ARIAS			Asistio
1233920421	ISABELLA VICTORIA RIVERA			Asistio
1058553692	EDWIN ANDRES ÑAÑEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-11	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Reconoce las superficies de contacto			
SUBTEMAS : Exploro las diferentes superficies de contacto por medio de las cuales puedo interactuar con el elemento			
IMPLEMENTACION : balón de fútbol, platos y conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 9- PROTEGE EL REY: Se forman dos equipos. Uno de los equipos elige a un jugador como “rey”, quien debe ubicarse detrás de sus compañeros. El equipo contrario intenta golpear con una pelota a los jugadores para eliminarlos, excepto al “rey”, quien no puede ser quemado directamente. Los compañeros deben protegerlo bloqueando o esquivando los lanzamientos. 2. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1010969132	EMILY VALENTINA MONTES			No asistio
1012924872	LIAM ISAAC SUAREZ			No asistio
1016967168	IAN JOEL PEREZ			No asistio
1016967597	JOEL JERONIMO ORTEGA			No asistio
1023982226	THIAGO ALONSSO ROJAS			No asistio
1028729265	JERONIMO MARIN			No asistio
1031854459	EDWARD SAMUEL YATE			No asistio
1048876536	ORLADO DAVID VELIZ			No asistio
1122538154	JUAN PABLO BELTRAN			No asistio
1141139136	ASLY ZAPATA			No asistio
1141527664	JERONIMO GOMEZ			No asistio
1233698726	MARTIN DAVID ARIAS			No asistio
1233920421	ISABELLA VICTORIA RIVERA			No asistio
1058553692	EDWIN ANDRES ÑAÑEZ			No asistio
1016968841	JULIAN DARIO TRIANA			No asistio
1141135709	RICHARD STEVEN NIETO			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la coordinación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Ejecuto desplazamientos por medio de los cuales desarrollo la coordinación visopedica			
IMPLEMENTACION : balón de futbol, platos y conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 9- PROTEGE EL REY: Se forman dos equipos. Uno de los equipos elige a un jugador como “rey”, quien debe ubicarse detrás de sus compañeros. El equipo contrario intenta golpear con una pelota a los jugadores para eliminarlos, excepto al “rey”, quien no puede ser quemado directamente. Los compañeros deben protegerlo bloqueando o esquivando los lanzamientos. 2. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012924872	LIAM ISAAC SUAREZ			Asistio
1010969132	EMILY VALENTINA MONTES			Asistio
1023982226	THIAGO ALONSSO ROJAS			Asistio
1141135709	RICHARD STEVEN NIETO			Asistio
1141139136	ASLY ZAPATA			Asistio
1141527664	JERONIMO GOMEZ			Asistio
1016967597	JOEL JERONIMO ORTEGA			Asistio
1233920421	ISABELLA VICTORIA RIVERA			Asistio
1016968841	JULIAN DARIO TRIANA			No asistio
1048876536	ORLADO DAVID VELIZ			Asistio
1122538154	JUAN PABLO BELTRAN			Asistio
1016967168	IAN JOEL PEREZ			Asistio
1028729265	JERONIMO MARIN			Asistio
1058553692	EDWIN ANDRES ÑAÑEZ			Asistio
1233698726	MARTIN DAVID ARIAS			No asistio
1031854459	EDWARD SAMUEL YATE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la coordinación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Ejecuto desplazamientos por medio de los cuales desarrollo la coordinación visopedica			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 2- EL QUEMADO: Se divide el grupo en dos equipos ubicados en lados opuestos del espacio de juego. Cada equipo intenta golpear con un balón a los integrantes del equipo contrario, quienes deben esquivar el lanzamiento mediante desplazamientos constantes. Los participantes que son impactados salen temporalmente o cumplen una condición para reingresar al juego. La actividad exige movimiento continuo, atención y reacción rápida. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3 rechazo balón hacia los costados.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012924872	LIAM ISAAC SUAREZ			Asistio
1010969132	EMILY VALENTINA MONTES			No asistio
1023982226	THIAGO ALONSSO ROJAS			Asistio
1141135709	RICHARD STEVEN NIETO			Asistio
1141139136	ASLY ZAPATA			Asistio
1141527664	JERONIMO GOMEZ			Asistio
1016967597	JOEL JERONIMO ORTEGA			Asistio
1233920421	ISABELLA VICTORIA RIVERA			Asistio
1016968841	JULIAN DARIO TRIANA			No asistio
1048876536	ORLADO DAVID VELIZ			Asistio
1122538154	JUAN PABLO BELTRAN			Asistio
1016967168	IAN JOEL PEREZ			Asistio
1028729265	JERONIMO MARIN			Asistio
1058553692	EDWIN ANDRES ÑAÑEZ			Asistio
1233698726	MARTIN DAVID ARIAS			Asistio
1031854459	EDWARD SAMUEL YATE			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-25	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la orientación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Exploro las diferentes direcciones por medio de juegos predeportivos			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4- POLICÍAS Y LADRONES: Se divide el grupo en dos equipos: policías y ladrones. Los policías deben atrapar a los ladrones, quienes intentan escapar mediante desplazamientos rápidos. Los atrapados van a una “cárcel” y pueden ser liberados por sus compañeros. 5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3 tarea, gol sin pase no vale.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo de actividades se realizaran 2 momentos reflexivos con el objetivo de conocer el pensamiento de los estudiantes sobre el derecho a la educación, a la recreación y al deporte.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Explora las formas de conducción en el fútbol			
SUBTEMAS : Exploro diferentes posibilidades de condición con el pie.			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES RELEVOS CON PELOTAS: Se organizan equipos. Cada participante debe correr con la pelota (en manos o pies) hasta un punto y regresar para entregar al siguiente compañero. juego condicionado: algunos alumnos tendran el balon en los pies y deben conducirlo por el espacio determinado, el estudiante que no tiene el balon debe ir a quitarselo a los que tienen el balon. gana quien tenga el balon hasta cuando pite el formador. 1. Desplazamiento en slalom por los platos. Combinar con la técnica de futsal. 2. Desplazamiento por los aros. (Variar ejercicios) Combinar con la técnica de futsal. 3. Desplazamiento por los platos y regresar. Combinar con la técnica de futsal. 4. Desplazamiento platos laterales. Combinar con la técnica de futsal. 5. Desplazamiento en zigzag. Combinar con la técnica de futsal. Formas jugadas: • Ejercicio 1: Juego 3vs3 con 4 porterías, de esta manera podre tomar diferentes decisiones.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-04	4. HORA:	Lunes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.

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

TEMA :
Mejora su postura y movimientos básicos de desplazamiento

SUBTEMAS :
Realizo diferentes desplazamientos individuales en carrera, trote y caminata.

IMPLEMENTACION :
Conos, platos y balones.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
ACTIVIDADES: 1- JUEGO LA LLEVA: Se delimita un espacio amplio y seguro donde los participantes puedan desplazarse libremente. Se elige a un jugador quien inicia “llevándola” y debe perseguir a sus compañeros con el objetivo de tocarlos. Cuando un participante es tocado, pasa a ser el nuevo perseguidor. La actividad se desarrolla de manera continua durante un tiempo determinado, promoviendo desplazamientos rápidos, cambios de dirección y resistencia física. 2- EL QUEMADO: Se divide el grupo en dos equipos ubicados en lados opuestos del espacio de juego. Cada equipo intenta golpear con un balón a los integrantes del equipo contrario, quienes deben esquivar el lanzamiento mediante desplazamientos constantes. Los participantes que son impactados salen temporalmente o cumplen una condición para reingresar al juego. La actividad exige movimiento continuo, atención y reacción rápida. 3- LA CADENA: Se delimita un espacio amplio y seguro para el desarrollo del juego. Inicialmente, un participante es seleccionado para “la lleva” y tiene como objetivo atrapar a los demás jugadores. Cuando logra tocar a un compañero, ambos se toman de las manos formando una “cadena” y continúan persiguiendo al resto del grupo sin soltarse. A medida que más participantes son atrapados, la cadena va creciendo, lo que incrementa la dificultad del desplazamiento y exige mayor coordinación grupal. La cadena debe mantenerse unida en todo momento mientras intenta atrapar a los demás jugadores. El juego finaliza cuando todos los participantes han sido incorporados a la cadena o cuando se cumple el tiempo establecido.

TIEMPO
60 min

RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.
TIEMPO 10 min
FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.
TIEMPO 20 min
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1010969132	EMILY VALENTINA MONTES			Asistio
1012924872	LIAM ISAAC SUAREZ			Asistio
1016967168	IAN JOEL PEREZ			Asistio
1016967597	JOEL JERONIMO ORTEGA			No asistio
1023982226	THIAGO ALONSSO ROJAS			Asistio
1025330388	DYLAN STEVEN SOTO			No asistio
1028729265	JERONIMO MARIN			No asistio
1029381840	KANY VIOLETA RUIZ			No asistio
1031854459	EDWARD SAMUEL YATE			No asistio
1048876536	ORLADO DAVID VELIZ			No asistio
1063970803	EMANUEL JESUS NEGRETE			No asistio
1122538154	JUAN PABLO BELTRAN			No asistio
1124083571	YISBELYS DANIELA URDANETA			No asistio
1141139136	ASLY ZAPATA			No asistio
1141527664	JERONIMO GOMEZ			No asistio
1145228610	JOSEPH DAVID MARTINEZ			No asistio
1233698726	MARTIN DAVID ARIAS			No asistio
1233920421	ISABELLA VICTORIA RIVERA			No asistio
1058553692	EDWIN ANDRES ÑAÑEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

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

COGNITIVA :

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

PSICOSOCIAL :

En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.

LUDICA :

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

TEMA :

Coordina, se desplaza y se divierte

SUBTEMAS :

Identifico y atiendo las indicaciones y observaciones dadas por el formador y sus pares.

IMPLEMENTACION :

Conos, Platos y balones.

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).

TIEMPO

30 min

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.

TIEMPO

60 min

RETO :

ACTIVIDADES
3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.

TIEMPO

10 min

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
8007023	ALEJANDRO JAVIER VILLALOBOS			Asistio
7856532	ALEXANDER JAVIER FERNANDEZ			No asistio
1015486379	AXEL TIQUE			Asistio
1141137783	DYLAN SANTIAGO CANCELADO			No asistio
1152947423	ISAAC DAVID PEÑA			Asistio
1050041038	JEISON DAVID VASQUEZ			Asistio
1025080143	JEREMY ANGARITA			No asistio
1222223664	JERONIMO QUEVEDO			Asistio
1016968691	JESUS ADRIAN ROMERO			Asistio
1027301740	JOAQUIN SOTO			Asistio
1016967482	NICOLAS HERNANDEZ			No asistio
1029298137	MARLON DANIEL FERRER			Asistio
1052574757	LUIS ANGEL ARRIETA			No asistio
1064806178	JUNIOR ANDRES SALAZAR			Asistio
1148211308	JOSE ALBERTO MORENO			No asistio
1141138095	MEMPHIS JUNIOR MEZA			Asistio
1031849348	MONSERRATH VARGAS			No asistio
1014312537	MARTIN NIÑO			Asistio
1013280858	LIAM SAMUEL ORTIZ			Asistio
7183580	SANTIAGO JESUS CARVAJAL			Asistio
1043031699	IAM DE JESUS RUIZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Reconoce las superficies de contacto			
SUBTEMAS : Exploro las diferentes superficies de contacto por medio de las cuales puedo interactuar con el elemento			
IMPLEMENTACION : balón de fútbol, platos y conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 9- PROTEGE EL REY: Se forman dos equipos. Uno de los equipos elige a un jugador como “rey”, quien debe ubicarse detrás de sus compañeros. El equipo contrario intenta golpear con una pelota a los jugadores para eliminarlos, excepto al “rey”, quien no puede ser quemado directamente. Los compañeros deben protegerlo bloqueando o esquivando los lanzamientos. 2. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
8007023	ALEJANDRO JAVIER VILLALOBOS			Asistio
7856532	ALEXANDER JAVIER FERNANDEZ			No asistio
1015486379	AXEL TIQUE			Asistio
1141137783	DYLAN SANTIAGO CANCELADO			Asistio
1152947423	ISAAC DAVID PEÑA			No asistio
1050041038	JEISON DAVID VASQUEZ			Asistio
1025080143	JEREMY ANGARITA			Asistio
1222223664	JERONIMO QUEVEDO			No asistio
1016968691	JESUS ADRIAN ROMERO			No asistio
1027301740	JOAQUIN SOTO			Asistio
1016967482	NICOLAS HERNANDEZ			No asistio
1029298137	MARLON DANIEL FERRER			No asistio
1052574757	LUIS ANGEL ARRIETA			No asistio
1064806178	JUNIOR ANDRES SALAZAR			No asistio
1148211308	JOSE ALBERTO MORENO			No asistio
1141138095	MEMPHIS JUNIOR MEZA			No asistio
1031849348	MONSERRATH VARGAS			Asistio
1014312537	MARTIN NIÑO			Asistio
1013280858	LIAM SAMUEL ORTIZ			No asistio
7183580	SANTIAGO JESUS CARVAJAL			No asistio
1043031699	IAM DE JESUS RUIZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la coordinación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Ejecuto desplazamientos por medio de los cuales desarrollo la coordinación visopedica			
IMPLEMENTACION : balón de futbol, platos y conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 9- PROTEGE EL REY: Se forman dos equipos. Uno de los equipos elige a un jugador como “rey”, quien debe ubicarse detrás de sus compañeros. El equipo contrario intenta golpear con una pelota a los jugadores para eliminarlos, excepto al “rey”, quien no puede ser quemado directamente. Los compañeros deben protegerlo bloqueando o esquivando los lanzamientos. 2. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031849348	MONSERRATH VARGAS			Asistio
1148211308	JOSE ALBERTO MORENO			Asistio
1014312537	MARTIN NIÑO			Asistio
1141138095	MEMPHIS JUNIOR MEZA			Asistio
7183580	SANTIAGO JESUS CARVAJAL			No asistio
1016967482	NICOLAS HERNANDEZ			No asistio
1141137783	DYLAN SANTIAGO CANCELADO			Asistio
1152947423	ISAAC DAVID PEÑA			Asistio
1029298137	MARLON DANIEL FERRER			Asistio
1015486379	AXEL TIQUE			Asistio
1016968691	JESUS ADRIAN ROMERO			No asistio
1052574757	LUIS ANGEL ARRIETA			No asistio
8007023	ALEJANDRO JAVIER VILLALOBOS			Asistio
122223664	JERONIMO QUEVEDO			Asistio
1025080143	JEREMY ANGARITA			Asistio
1013280858	LIAM SAMUEL ORTIZ			Asistio
1043031699	IAM DE JESUS RUIZ			No asistio
1050041038	JEISON DAVID VASQUEZ			No asistio
1064806178	JUNIOR ANDRES SALAZAR			No asistio
1027301740	JOAQUIN SOTO			Asistio
7856532	ALEXANDER JAVIER FERNANDEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la orientación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Exploro las diferentes direcciones por medio de juegos predeportivos			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4- POLICÍAS Y LADRONES: Se divide el grupo en dos equipos: policías y ladrones. Los policías deben atrapar a los ladrones, quienes intentan escapar mediante desplazamientos rápidos. Los atrapados van a una “cárcel” y pueden ser liberados por sus compañeros. 5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3 tarea, gol sin pase no vale.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1031849348	MONSERRATH VARGAS			Asistio
1148211308	JOSE ALBERTO MORENO			No asistio
1014312537	MARTIN NIÑO			Asistio
1141138095	MEMPHIS JUNIOR MEZA			Asistio
7183580	SANTIAGO JESUS CARVAJAL			Asistio
1016967482	NICOLAS HERNANDEZ			No asistio
1141137783	DYLAN SANTIAGO CANCELADO			No asistio
1152947423	ISAAC DAVID PEÑA			Asistio
1029298137	MARLON DANIEL FERRER			Asistio
1015486379	AXEL TIQUE			Asistio
1016968691	JESUS ADRIAN ROMERO			No asistio
1052574757	LUIS ANGEL ARRIETA			No asistio
8007023	ALEJANDRO JAVIER VILLALOBOS			Asistio
122223664	JERONIMO QUEVEDO			Asistio
1025080143	JEREMY ANGARITA			No asistio
1013280858	LIAM SAMUEL ORTIZ			Asistio
1043031699	IAM DE JESUS RUIZ			No asistio
1050041038	JEISON DAVID VASQUEZ			Asistio
1064806178	JUNIOR ANDRES SALAZAR			Asistio
1027301740	JOAQUIN SOTO			No asistio
7856532	ALEXANDER JAVIER FERNANDEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo de actividades se realizaran 2 momentos reflexivos con el objetivo de conocer el pensamiento de los estudiantes sobre el derecho a la educación, a la recreación y al deporte.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Explora las formas de conducción en el fútbol			
SUBTEMAS : Exploro diferentes posibilidades de condición con el pie.			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES RELEVOS CON PELOTAS: Se organizan equipos. Cada participante debe correr con la pelota (en manos o pies) hasta un punto y regresar para entregar al siguiente compañero. juego condicionado: algunos alumnos tendran el balon en los pies y deben conducirlo por el espacio determinado, el estudiante que no tiene el balon debe ir a quitarselo a los que tienen el balon. gana quien tenga el balon hasta cuando pite el formador. 1. Desplazamiento en slalom por los platos. Combinar con la técnica de futsal. 2. Desplazamiento por los aros. (Variar ejercicios) Combinar con la técnica de futsal. 3. Desplazamiento por los platos y regresar. Combinar con la técnica de futsal. 4. Desplazamiento platos laterales. Combinar con la técnica de futsal. 5. Desplazamiento en zigzag. Combinar con la técnica de futsal. Formas jugadas: • Ejercicio 1: Juego 3vs3 con 4 porterías, de esta manera podre tomar diferentes decisiones.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 200 min

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo de actividades se realizaran 2 momentos reflexivos con el objetivo de conocer el pensamiento de los estudiantes sobre el derecho a la educación, a la recreación y al deporte.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla el juego utilizando juegos predeportivos.			
SUBTEMAS : Comprendo los juegos predeportivos que me llevan a un aprendizaje del fútbol.			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 8- CAPTURA LA BANDERA: Se divide el grupo en dos equipos y se delimita un campo de juego con dos territorios iguales. Cada equipo ubica una “bandera” (puede ser un pañuelo o cono) en su zona, la cual debe proteger. El objetivo del juego es ingresar al territorio contrario, capturar la bandera y regresar al propio campo sin ser tocado por los integrantes del equipo rival. Si un jugador es tocado dentro del territorio contrario, queda “capturado” (quedarse inmóvil) y podrá ser liberado por un compañero de su equipo. El juego se desarrolla de manera continua, promoviendo estrategias de ataque y defensa, hasta que un equipo logra capturar la bandera o se cumple el tiempo establecido. JUEGO LUDICO: cogidos con balón: se escoge 2 alumnos que van a llevar un balón en las manos, el cual debe coger a los compañeros y pasar el balon al compañero que fue cogido. Variante 1: 3 alumnos con 3 balones. Variante 2: 3 alumnos con 3 balones y eliminar a los compañeros que son cogidos.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. charla sobre la motivacion
TIEMPO
20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Coordina, se desplaza y se divierte			
SUBTEMAS : Identifico y atiendo las indicaciones y observaciones dadas por el formador y sus pares.			
IMPLEMENTACION : Conos, Platos y balones.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
8007023	ALEJANDRO JAVIER VILLALOBOS			No asistio
7856532	ALEXANDER JAVIER FERNANDEZ			No asistio
1015486379	AXEL TIQUE			Asistio
1141137783	DYLAN SANTIAGO CANCELADO			No asistio
1152947423	ISAAC DAVID PEÑA			Asistio
1050041038	JEISON DAVID VASQUEZ			No asistio
1025080143	JEREMY ANGARITA			No asistio
1222223664	JERONIMO QUEVEDO			Asistio
1016968691	JESUS ADRIAN ROMERO			Asistio
1027301740	JOAQUIN SOTO			No asistio
1016967482	NICOLAS HERNANDEZ			No asistio
1016968841	JULIAN DARIO TRIANA			No asistio
1029298137	MARLON DANIEL FERRER			No asistio
1052574757	LUIS ANGEL ARRIETA			No asistio
1064806178	JUNIOR ANDRES SALAZAR			Asistio
1148211308	JOSE ALBERTO MORENO			No asistio
1141138095	MEMPHIS JUNIOR MEZA			No asistio
1031849348	MONSERRATH VARGAS			No asistio
1014312537	MARTIN NIÑO			No asistio
1013280858	LIAM SAMUEL ORTIZ			No asistio
7183580	SANTIAGO JESUS CARVAJAL			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Coordina, se desplaza y se divierte			
SUBTEMAS : Identifico y atiendo las indicaciones y observaciones dadas por el formador y sus pares.			
IMPLEMENTACION : Conos, Platos y balones>			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.
TIEMPO
20 mn

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145229319	ABEL MATIAS OJEDA			Asistio
1016967614	EMILIANO LOPEZ			Asistio
1027302212	IAN JOSUE AVILA			Asistio
1097148590	IAN ALEJANDRO NAVARRO			Asistio
1053012037	ISAIAS EMILIANO MERCADO			Asistio
1049662344	JUAN DIEGO MORALES			Asistio
1145228776	JUAN SEBASTIAN CUERVO			Asistio
1141139358	KENJI JERONIMO REYES			Asistio
1031853369	LIAM DAVID HIGUERA			Asistio
1016967797	THOMAS SANTIAGO VASQUEZ			Asistio
1016115667	WILSON ANDRES YARA			Asistio
1145933006	MATHIAS ORTIZ			Asistio
1222221048	KENAN SANTIAGO CABALLERO			Asistio
1222220589	JORGE ANDRES CHAVARRO			Asistio
1014312078	JADDIEL ANDRES FLORIAN			Asistio
1016967182	ERICK SAMUEL PALACIOS			Asistio
1014311443	ELI ALEJANDRO VIVAS			Asistio
1016966404	ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
1016965358	AARON STEVEN RAMOS			Asistio
1145932650	LIAM JOEL ALVAREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

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

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

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

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

PSICOSOCIAL :
En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.

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

TEMA :
Reconoce las superficies de contacto

SUBTEMAS :
Exploro las diferentes superficies de contacto por medio de las cuales puedo interactuar con el elemento

IMPLEMENTACION :
balón de fútbol, platos y conos.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).

TIEMPO
30 min

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
9- PROTEGE EL REY: Se forman dos equipos. Uno de los equipos elige a un jugador como “rey”, quien debe ubicarse detrás de sus compañeros. El equipo contrario intenta golpear con una pelota a los jugadores para eliminarlos, excepto al “rey”, quien no puede ser quemado directamente. Los compañeros deben protegerlo bloqueando o esquivando los lanzamientos. 2. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.

TIEMPO
60 min

RETO :
ACTIVIDADES
3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.

TIEMPO
10 min

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145229319	ABEL MATIAS OJEDA			Asistio
1016967614	EMILIANO LOPEZ			Asistio
1027302212	IAN JOSUE AVILA			Asistio
1097148590	IAN ALEJANDRO NAVARRO			Asistio
1053012037	ISAIAS EMILIANO MERCADO			Asistio
1049662344	JUAN DIEGO MORALES			Asistio
1145228776	JUAN SEBASTIAN CUERVO			Asistio
1141139358	KENJI JERONIMO REYES			Asistio
1031853369	LIAM DAVID HIGUERA			Asistio
1016967797	THOMAS SANTIAGO VASQUEZ			Asistio
1016115667	WILSON ANDRES YARA			Asistio
1145933006	MATHIAS ORTIZ			Asistio
1222221048	KENAN SANTIAGO CABALLERO			Asistio
1222220589	JORGE ANDRES CHAVARRO			Asistio
1014312078	JADDIEL ANDRES FLORIAN			Asistio
1016967182	ERICK SAMUEL PALACIOS			Asistio
1014311443	ELI ALEJANDRO VIVAS			No asistio
1016966404	ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
1016965358	AARON STEVEN RAMOS			Asistio
1145932650	LIAM JOEL ALVAREZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-14	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	5
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la coordinación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Ejecuto desplazamientos por medio de los cuales desarrollo la coordinación visopedica			
IMPLEMENTACION : balón de futbol, platos y conos.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 9- PROTEGE EL REY: Se forman dos equipos. Uno de los equipos elige a un jugador como “rey”, quien debe ubicarse detrás de sus compañeros. El equipo contrario intenta golpear con una pelota a los jugadores para eliminarlos, excepto al “rey”, quien no puede ser quemado directamente. Los compañeros deben protegerlo bloqueando o esquivando los lanzamientos. 2. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145933006	MATHIAS ORTIZ			Asistio
1016965358	AARON STEVEN RAMOS			Asistio
1016967182	ERICK SAMUEL PALACIOS			Asistio
1222221048	KENAN SANTIAGO CABALLERO			Asistio
1016966404	ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
1222220589	JORGE ANDRES CHAVARRO			Asistio
1014311443	ELI ALEJANDRO VIVAS			No asistio
1016115667	WILSON ANDRES YARA			Asistio
1145229319	ABEL MATIAS OJEDA			Asistio
1031853369	LIAM DAVID HIGUERA			Asistio
1016967614	EMILIANO LOPEZ			Asistio
1049662344	JUAN DIEGO MORALES			Asistio
1014312078	JADDIEL ANDRES FLORIAN			Asistio
1145932650	LIAM JOEL ALVAREZ			Asistio
1027302212	IAN JOSUE AVILA			Asistio
1053012037	ISAIAS EMILIANO MERCADO			Asistio
1145228776	JUAN SEBASTIAN CUERVO			Asistio
1141139358	KENJI JERONIMO REYES			Asistio
1097148590	IAN ALEJANDRO NAVARRO			Asistio
1016967797	THOMAS SANTIAGO VASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-19	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la coordinación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Ejecuto desplazamientos por medio de los cuales desarrollo la coordinación visopedica			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 2- EL QUEMADO: Se divide el grupo en dos equipos ubicados en lados opuestos del espacio de juego. Cada equipo intenta golpear con un balón a los integrantes del equipo contrario, quienes deben esquivar el lanzamiento mediante desplazamientos constantes. Los participantes que son impactados salen temporalmente o cumplen una condición para reingresar al juego. La actividad exige movimiento continuo, atención y reacción rápida. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3 rechazo balón hacia los costados.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL :
ACTIVIDADES

ACTIVIDADES

VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1-2 minutos.

TIEMPO

20 min

Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-19	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145933006	MATHIAS ORTIZ			Asistio
1016965358	AARON STEVEN RAMOS			Asistio
1016967182	ERICK SAMUEL PALACIOS			Asistio
1222221048	KENAN SANTIAGO CABALLERO			Asistio
1016966404	ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
1222220589	JORGE ANDRES CHAVARRO			Asistio
1014311443	ELI ALEJANDRO VIVAS			Asistio
1016115667	WILSON ANDRES YARA			Asistio
1145229319	ABEL MATIAS OJEDA			Asistio
1031853369	LIAM DAVID HIGUERA			Asistio
1016967614	EMILIANO LOPEZ			Asistio
1049662344	JUAN DIEGO MORALES			Asistio
1014312078	JADDIEL ANDRES FLORIAN			Asistio
1145932650	LIAM JOEL ALVAREZ			No asistio
1027302212	IAN JOSUE AVILA			Asistio
1053012037	ISAIAS EMILIANO MERCADO			Asistio
1145228776	JUAN SEBASTIAN CUERVO			Asistio
1141139358	KENJI JERONIMO REYES			Asistio
1097148590	IAN ALEJANDRO NAVARRO			Asistio
1016967797	THOMAS SANTIAGO VASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	12
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	6
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla la orientación mediante juegos motores y predeportivos del centro de interés			
SUBTEMAS : Exploro las diferentes direcciones por medio de juegos predeportivos			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 4- POLICÍAS Y LADRONES: Se divide el grupo en dos equipos: policías y ladrones. Los policías deben atrapar a los ladrones, quienes intentan escapar mediante desplazamientos rápidos. Los atrapados van a una “cárcel” y pueden ser liberados por sus compañeros. 5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3 tarea, gol sin pase no vale.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145933006	MATHIAS ORTIZ			Asistio
1016965358	AARON STEVEN RAMOS			Asistio
1016967182	ERICK SAMUEL PALACIOS			Asistio
1222221048	KENAN SANTIAGO CABALLERO			Asistio
1016966404	ALEJANDRO GONZALEZ			Asistio
1222220589	JORGE ANDRES CHAVARRO			Asistio
1014311443	ELI ALEJANDRO VIVAS			Asistio
1016115667	WILSON ANDRES YARA			Asistio
1145229319	ABEL MATIAS OJEDA			Asistio
1031853369	LIAM DAVID HIGUERA			Asistio
1016967614	EMILIANO LOPEZ			Asistio
1049662344	JUAN DIEGO MORALES			Asistio
1014312078	JADDIEL ANDRES FLORIAN			Asistio
1145932650	LIAM JOEL ALVAREZ			Asistio
1027302212	IAN JOSUE AVILA			Asistio
1053012037	ISAIAS EMILIANO MERCADO			Asistio
1145228776	JUAN SEBASTIAN CUERVO			Asistio
1141139358	KENJI JERONIMO REYES			Asistio
1097148590	IAN ALEJANDRO NAVARRO			Asistio
1016967797	THOMAS SANTIAGO VASQUEZ			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo de actividades se realizaran 2 momentos reflexivos con el objetivo de conocer el pensamiento de los estudiantes sobre el derecho a la educación, a la recreación y al deporte.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Explora las formas de conducción en el fútbol			
SUBTEMAS : Exploro diferentes posibilidades de condición con el pie.			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES RELEVOS CON PELOTAS: Se organizan equipos. Cada participante debe correr con la pelota (en manos o pies) hasta un punto y regresar para entregar al siguiente compañero. juego condicionado: algunos alumnos tendran el balon en los pies y deben conducirlo por el espacio determinado, el estudiante que no tiene el balon debe ir a quitarselo a los que tienen el balon. gana quien tenga el balon hasta cuando pite el formador. 1. Desplazamiento en slalom por los platos. Combinar con la técnica de futsal. 2. Desplazamiento por los aros. (Variar ejercicios) Combinar con la técnica de futsal. 3. Desplazamiento por los platos y regresar. Combinar con la técnica de futsal. 4. Desplazamiento platos laterales. Combinar con la técnica de futsal. 5. Desplazamiento en zigzag. Combinar con la técnica de futsal. Formas jugadas: • Ejercicio 1: Juego 3vs3 con 4 porterías, de esta manera podre tomar diferentes decisiones.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos.</div></div> <div><div>TIEMPO</div><div>20 min</div></div>
--

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-28	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo de actividades se realizaran 2 momentos reflexivos con el objetivo de conocer el pensamiento de los estudiantes sobre el derecho a la educación, a la recreación y al deporte.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Desarrolla el juego utilizando juegos predeportivos.			
SUBTEMAS : Comprendo los juegos predeportivos que me llevan a un aprendizaje del fútbol.			
IMPLEMENTACION : balones, conos y platos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 8- CAPTURA LA BANDERA: Se divide el grupo en dos equipos y se delimita un campo de juego con dos territorios iguales. Cada equipo ubica una “bandera” (puede ser un pañuelo o cono) en su zona, la cual debe proteger. El objetivo del juego es ingresar al territorio contrario, capturar la bandera y regresar al propio campo sin ser tocado por los integrantes del equipo rival. Si un jugador es tocado dentro del territorio contrario, queda “capturado” (quedarse inmóvil) y podrá ser liberado por un compañero de su equipo. El juego se desarrolla de manera continua, promoviendo estrategias de ataque y defensa, hasta que un equipo logra capturar la bandera o se cumple el tiempo establecido. JUEGO LUDICO: cogidos con balón: se escoge 2 alumnos que van a llevar un balón en las manos, el cual debe coger a los compañeros y pasar el balon al compañero que fue cogido. Variante 1: 3 alumnos con 3 balones. Variante 2: 3 alumnos con 3 balones y eliminar a los compañeros que son cogidos.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES Todos los participantes deben completar el recorrido, respetando turnos y apoyándose como equipo. Gana el equipo que finalice primero o que mantenga mejor organización y ejecución.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. charla sobre la motivacion TIEMPO 20 min

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA
3. FECHA:	2026-05-05	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Vivenciar diferentes patrones de movimientos tales como ritmo, equilibrio y desplazamientos, enfocados a la percepción y control del cuerpo.			
COGNITIVA : Explorar a través del centro de interés de fútbol las diferentes áreas de conocimiento que fortalezcan mi formación integral.			
PSICOSOCIAL : En este periodo se solicitara que los estudiantes escriban y coloreen palabras alusivas a la temática de los derechos de los NNJA, con el objetivo de reconocer y reafirmar estos conceptos.			
LUDICA : Resolver las diversas situaciones que se presentan en las actividades recreativas que se desarrollan en el centro de interés.			
TEMA : Coordina, se desplaza y se divierte			
SUBTEMAS : Identifico y atiendo las indicaciones y observaciones dadas por el formador y sus pares.			
IMPLEMENTACION : Conos, Platos y balones.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES CALENTAMIENTO: Se delimita el espacio hasta donde deben desplazarse los participantes: Desplazamientos: 1. Trote suave (ida y regreso). 2. Desplazamiento hacia atrás (ida y regreso). 3. Desplazamientos laterales: primero con perfil derecho y luego con perfil izquierdo. 4. Desplazamiento llevando los talones al glúteo. 5. Desplazamiento elevando las rodillas hasta la cintura. 6. Desplazamiento tocando el suelo con la mano derecha y luego con la izquierda (simulando recoger monedas). Ejercicios de coordinación: 1. Desplazamiento elevando la rodilla izquierda y tocándola con la mano derecha; luego cambiar a rodilla derecha con mano izquierda (caballito). 2. Desplazamiento lateral llevando la pierna derecha hacia adelante y atrás; luego cambiar de perfil (paso de samba). 3. Desplazamiento tocando los bordes internos de cada pie con la mano contraria (pierna derecha con mano izquierda y viceversa). 4. Desplazamiento tocando únicamente la pierna derecha (talón y borde interno) con la mano derecha; luego repetir con la pierna izquierda. 5. Desplazamiento combinando: talón derecho, talón izquierdo, borde interno derecho y borde interno izquierdo. 6. Desplazamiento elevando la rodilla a la cintura y realizando una palmada por debajo de la pierna elevada. Movilidad articular: 1. Desplazamiento elevando ambos brazos al mismo tiempo hacia arriba y hacia atrás. 2. Desplazamiento alternando brazos arriba y abajo. 3. Desplazamiento alternando brazos detrás de la cabeza y detrás de la espalda. 4. En posición estática, movimiento de cadera de derecha a izquierda y viceversa. 5. Desplazamiento en aducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. 6. Desplazamiento en abducción con la pierna derecha y luego con la izquierda. Estiramientos: 1. Elevar los brazos mientras se está en punta de pies. 2. Llevar la mano derecha detrás de la cabeza y, con la izquierda, ejercer presión para bajar la mano lo más posible por la espalda; luego cambiar de brazo. 3. Entrelazar las manos y llevarlas al frente con las palmas hacia afuera. 4. Entrelazar las manos, con los pies firmes, y girar el tronco llevando las manos hacia la derecha y luego hacia la izquierda. 5. Juntar las piernas y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas. 6. Cruzar la pierna derecha sobre la izquierda y tocar la punta de los pies sin doblar las rodillas; luego cambiar de pierna. 7. Separar las piernas y tocar el suelo con las palmas de las manos sin doblar las rodillas. 8. Tocar la pierna derecha con ambas manos y luego cambiar a la pierna izquierda. 9. Separar las piernas, flexionar la pierna izquierda y apoyar el brazo izquierdo sobre ella sin doblar la pierna derecha; luego cambiar de lado. 10. Flexionar la pierna derecha, llevar el talón al glúteo sujetándolo con la mano contraria; luego cambiar a la pierna izquierda (estiramiento de cuádriceps).			
TIEMPO 30 min			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES 5- CONGELADOS: Un participante persigue a los demás. Cuando logra tocar a alguien, este queda “congelado” en el lugar. Para ser liberado, otro compañero debe tocarlo. El juego continúa de manera constante. VARIANTE: congelados bajo tierra, para ser liberado otro compañero debe pasar por debajo de la piernas. Parte central: realizar cada ejercicio 3 veces. 1- Desplazarse con la pelota planta del pie. 2- Desplazarse con la pelota borde interno. 3- Desplazarse con la pelota borde interno hacia atrás. 4- Desplazarse con la pelota borde interno y borde externo cambiando de pierna. 5- Desplazarse con la pelota borde externo de cada pie. Formas jugadas: Ejercicio 1: Juego 3 vs 3.			
TIEMPO 60 min			
RETO : ACTIVIDADES 3. Reto: gana el que equipo quien mas goles anote durante el partido y se queda jugando con el siguiente rival.			
TIEMPO 10 min			

FASE FINAL : ACTIVIDADES VUELTA A LA CALMA: 1- Caminar lentamente durante 2 a 3 minutos: Mantener respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca). 2- Movilidad articular suave: Giros de hombros hacia adelante y atrás. Movimientos suaves de cuello (laterales). Giros de cadera lentos. 3- Estiramiento de brazos y tronco: Elevar brazos arriba y sostener. Llevar un brazo detrás de la cabeza (tríceps). Inclinar el tronco hacia los lados suavemente. 4- Estiramiento de piernas: Tocar la punta de los pies sin doblar rodillas (isquiotibiales). Llevar el talón al glúteo (cuádriceps). Estirar pantorrillas apoyando manos en pared o suelo. 5- Relajación final: Permanecer de pie o sentado, Respirar profundamente y relajar el cuerpo durante 1–2 minutos. TIEMPO 20 min
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: GUILLERMO ANDRES MONTILLA POVEDA	
2. Fecha:	2026-05-05	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1145229319	ABEL MATIAS OJEDA			Asistio
1016967614	EMILIANO LOPEZ			Asistio
1027302212	IAN JOSUE AVILA			No asistio
1097148590	IAN ALEJANDRO NAVARRO			Asistio
1053012037	ISAIAS EMILIANO MERCADO			Asistio
1049662344	JUAN DIEGO MORALES			Asistio
1141725068	JUAN JOSE SOSA			No asistio
1145228776	JUAN SEBASTIAN CUERVO			Asistio
1141139358	KENJI JERONIMO REYES			Asistio
1031853369	LIAM DAVID HIGUERA			No asistio
1016967797	THOMAS SANTIAGO VASQUEZ			Asistio
1016115667	WILSON ANDRES YARA			No asistio
1145933006	MATHIAS ORTIZ			No asistio
1222221048	KENAN SANTIAGO CABALLERO			No asistio
1222220589	JORGE ANDRES CHAVARRO			No asistio
1014312078	JADDIEL ANDRES FLORIAN			No asistio
1016967182	ERICK SAMUEL PALACIOS			No asistio
1014311443	ELI ALEJANDRO VIVAS			No asistio
1016966404	ALEJANDRO GONZALEZ			No asistio
1016965358	AARON STEVEN RAMOS			No asistio
1145932650	LIAM JOEL ALVAREZ			No asistio