

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO SANTA BARBARA (IED) (COMPARTIR MEISSEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN CARLOS PE?A CHAVEZ
3. FECHA:	2026-05-07	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	7
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	3	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : Fortalecer las habilidades motoras de base por medio de la realización de actividad física.
COGNITIVA : Comprender la importancia de la actividad física para el desarrollo de las habilidades cognitivas.
PSICOSOCIAL : La Motivación en los centros de interés.
LUDICA : Generar espacios mediante el juego que impliquen actividades motivadoras en el centro de interés de boxeo.
TEMA : Jornada de pruebas motoras proyecto de Formación Integral IDRD
SUBTEMAS : ESTACION 1 VELOCIDAD ESTACION 2 FUERZA
IMPLEMENTACION : Conos o demarcadores Cronómetro (preferiblemente digital) Silbato Chalecos o distintivos (opcional) Planillas de registro y esferos Cinta métrica o metro Hidratación (agua)
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES El formador ubicará a los estudiantes en círculo y orientará la movilidad articular, la cual consiste en realizar movimientos controlados de cada segmento corporal, de arriba hacia abajo, con el fin de preparar el cuerpo para la actividad física. Movilidad articular Cuello Flexión y extensión (arriba – abajo) ? 8 repeticiones Inclinaiones laterales ? 8 repeticiones por lado Giros suaves ? 8 repeticiones por lado Hombros Círculos hacia adelante ? 10 repeticiones Círculos hacia atrás ? 10 repeticiones Brazos Balanceo adelante y atrás ? 10 repeticiones Cruces al frente (abrir y cerrar) ? 10 repeticiones Codos Flexión y extensión ? 10 repeticiones Muñecas Giros en ambos sentidos ? 10 repeticiones por lado Cadera Círculos amplios ? 10 repeticiones por lado Rodillas Flexión leve ? 10 repeticiones Círculos de rodillas ? 8 repeticiones por lado Tobillos Giros apoyando la punta del pie ? 10 repeticiones por lado Activación muscular (mediante juego) El formador orientará una actividad lúdica de activación muscular llamada “Reacción y velocidad”, con el objetivo de elevar la frecuencia cardíaca y preparar el cuerpo de forma dinámica. Descripción del juego: Los estudiantes se ubican dispersos dentro de un espacio delimitado. El formador dará diferentes señales (pueden ser auditivas o visuales). A cada señal, los estudiantes deberán ejecutar una acción específica, por ejemplo: “¡YA!” ? correr en diferentes direcciones “¡ALTO!” ? quedarse quietos “¡SUELO!” ? agacharse “¡SALTO!” ? realizar un salto vertical El formador puede variar las órdenes para trabajar la reacción, coordinación y activación general. Duración: 3 a 5 minutos Intensidad: progresiva (de baja a media-alta) TIEMPO 30 MINUTOS
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Ahora vamos a realizar la estación de velocidad llamada ‘Los más veloces’. En esta actividad vamos a hacer una carrera de 30 metros planos, donde cada uno de ustedes deberá correr lo más rápido posible. El objetivo de esta prueba es medir qué tan rápido pueden reaccionar al inicio, qué tan bien aceleran y cuál es su máxima velocidad al desplazarse en una distancia corta. Vamos a tener un recorrido de 30 metros ya marcado con conos. Aquí está la línea de salida y al fondo la línea de llegada. Cuando sea su turno, se ubicarán en la línea de salida en posición de pie, con un pie adelante y el cuerpo un poco inclinado hacia el frente, listos para salir. Yo daré la señal de inicio diciendo: ‘Listos... ¡YA!’. En ese momento deben salir lo más rápido posible. Recuerden que no pueden salir antes de la señal, porque eso sería una salida en falso. Van a correr los 30 metros sin detenerse, dando su máximo esfuerzo hasta cruzar la línea final. El tiempo se detendrá justo cuando su pecho pase la meta. Es muy importante que mantengan la concentración, respeten el turno de sus compañeros y realicen la prueba con responsabilidad. Esta prueba nos ayudará a conocer su nivel de velocidad, que es una capacidad muy importante en muchos deportes y actividades físicas.” Indicaciones complementarias del formador “Permanezcan atentos a su turno” “Mantengan el área despejada” “Escuchen bien la señal de salida” “Den lo mejor de cada uno en el recorrido” Consideraciones de inclusión (explicadas por el formador) “En caso de que algún compañero necesite adaptación: Si utiliza silla de ruedas, realizará el recorrido en la misma distancia. Si presenta dificultad visual, podrá apoyarse en un guía o señal sonora. Si presenta dificultad auditiva, la señal de salida también será visual. Ahora pasamos a la estación de fuerza llamada ‘Los más fuertes’. En esta actividad vamos a evaluar la fuerza de diferentes partes del cuerpo: brazos, piernas y abdomen. La prueba tiene tres ejercicios: El primero es flexión de codos. Se realiza en cuatro apoyos, con manos y rodillas en el suelo. Van a bajar el pecho de forma controlada y luego subir extendiendo los brazos. Tendrán 1 minuto para hacer la mayor cantidad de repeticiones correctas. El segundo ejercicio es la sentadilla profunda. De pie, con los pies al ancho de los hombros, van a bajar flexionando las rodillas y la cadera hasta que las piernas queden al menos a 90 grados, y luego subir nuevamente. Tendrán 45 segundos para realizar las repeticiones. El tercer ejercicio es la plancha horizontal. Se apoyan en antebrazos y puntas de los pies, manteniendo el cuerpo recto como una tabla. Aquí deberán sostener la posición el mayor tiempo posible. El resultado se medirá en segundos. Es muy importante mantener una buena técnica en cada ejercicio. No se trata solo de hacer muchas repeticiones, sino de hacerlas correctamente. Recuerden que no deben hacer pausas largas y que yo estaré validando cada repetición y la postura en la plancha. Esta prueba nos permite conocer su nivel de fuerza, que es fundamental para el deporte, la salud y la prevención de lesiones.” Indicaciones del formador Mantener buena técnica en cada ejercicio Escuchar las indicaciones en todo momento Dar el mejor esfuerzo Respetar el turno y el espacio de trabajo TIEMPO 60 MINUTOS

<div>RETO :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>Realizar la máxima exigencia en las pruebas de velocidad y de fuerza.</div>
<div>TIEMPO</div> <div>20 MINUTOS</div>
<div>FASE FINAL :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>El formador orientará la vuelta a la calma, con el objetivo de disminuir progresivamente la intensidad del ejercicio y favorecer la recuperación del cuerpo. Vuelta a la calma (paso a paso) Caminata suave por el espacio ? 1 a 2 minutos Respiración controlada (inhalar por la nariz y exhalar por la boca) ? 3 repeticiones profundas Estiramientos generales (manteniendo cada uno de 10 a 15 segundos): Brazos (estiramiento de tríceps y hombros) Piernas (cuádriceps e isquiotibiales) Pantorrillas Espalda (flexión suave del tronco) Cierre y motivación El formador realizará un breve espacio de reflexión sobre la motivación en clase, explicando que esta es la actitud y el interés que cada estudiante tiene para participar, esforzarse y mejorar en las actividades. Luego, el formador preguntará: “¿Qué aspecto de la sesión les pareció más motivador o les gustó más?” Los estudiantes podrán expresar sus respuestas de manera voluntaria frente al grupo, fomentando la participación, la confianza y el reconocimiento de la experiencia vivida durante la clase.</div>
<div>TIEMPO</div> <div>10 MINUTOS</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA
PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR MEISSEN			Nombre Instructor: JUAN CARLOS PEÑA CHAVEZ	
2. Fecha:	2026-05-07	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1025563036	ANGEL SANTIAGO MOTTA			Asistio
1011253049	SAMUEL SANTIAGO RODRIGUEZ			No asistio
1011251364	RODERICK MATEO BUITRAGO			Asistio
5823026	DILAN ALEXANDER VERA			No asistio
1029297189	EMILY ZOE URQUINA			Asistio
1024603549	ELIANA LUCIA PERILLA			Asistio
1022448199	DANYELY VALERIA SALAZAR			Asistio
1140935029	HEIDY SAMARA JIMENEZ			Asistio
1013152922	DAVID SANTIAGO HERNANDEZ			Asistio
1023040363	DANNA SALOME FELIPE			Asistio
1024598028	HEMILYN MARIANA MOMPOTES			No asistio
1146685928	SARA GABRIELA ESCOVAR			No asistio
1027538733	ISABELLA SOFIA VALENCIA			No asistio
1027538732	LUIS ANGEL ORTIZ			No asistio
1029296894	ERICK DAVID CAICEDO			Asistio
1025562921	IVON SALOME MURCIA			Asistio
1024605453	EMILY SAMANTA CASTRO			Asistio
1016744801	ERICK JULIAN NAVARRETE			Asistio