

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:	2026-05-13	4. HORA:	Miercoles,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Ciudad Bolívar	8. N° DE SEMANA:	5
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

TEMA :

Jornada de pruebas motoras proyecto de Formación Integral IDRD estación 3,4 y 5

SUBTEMAS :

Estación 3,4,y 5

IMPLEMENTACION :

Cajón de Wells (o banco/escalón/libros firmes) Cinta métrica o regla Cinta adhesiva (para fijar la medición) Colchoneta (opcional, para comodidad) ESTACIÓN 4: COORDINACIÓN (Circuito con escalera y conos) Implementos: Escalera de coordinación (o dibujada con tiza / hecha con cinta) 2 conos o demarcadores (pueden ser botellas o piedras) Cronómetro (celular) ESTACIÓN 5: POTENCIA (Lanzamiento de balón medicinal) Implementos: Balón medicinal (peso según edad: 1–3 kg recomendado) Cinta métrica larga Línea de lanzamiento (cinta o tiza) Conos o marcas para medir distancia

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
1. Activación Trote suave Desplazamientos laterales Talones a glúteos Rodillas arriba Saltos suaves 2. Movilidad articular (4–5 min) De arriba hacia abajo (8–10 repeticiones): Cuello: giros e inclinaciones Hombros: círculos Brazos: codos y muñecas Tronco: giros e inclinaciones Cadera: círculos Rodillas: flexión suave Tobillos: giros 3. Activación muscular (3–4 min) Sentadillas (10–12) Zancadas (8 por pierna) Plancha abdominal (20 seg) Saltos cortos (10)

TIEMPO
30 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Vamos a trabajar tres estaciones importantes: flexibilidad, coordinación y potencia. Recuerden: lo más importante no es solo hacerlo rápido o lejos, sino hacerlo bien hecho. Estación de Flexibilidad – “Los más flexibles” Aquí vamos a medir qué tan flexibles son. Se van a sentar con las piernas totalmente estiradas y juntas, pies contra el cajón o la pared. Van a llevar las manos hacia adelante, despacio, sin doblar las rodillas, intentando llegar lo más lejos posible. Mantienen la posición 2 segundos y ahí tomamos la medida. Importante: No doblar rodillas No hacer rebotes Movimiento lento y controlado Estación de Coordinación – “Los más coordinados” Aquí vamos a medir agilidad y coordinación. Van a pasar por la escalera haciendo dos apoyos por cada cuadro (uno y uno), lo más rápido posible. Al terminar, corren al cono, lo tocan, regresan al primero y lo tocan. Importante: No saltarse cuadros Tocar los conos No tumbarlos Aquí cuenta el tiempo Estación de Potencia – “Los más activos” Aquí vamos a medir la fuerza explosiva. Van a tomar el balón por encima de la cabeza y lo lanzan hacia adelante con toda la fuerza. Importante: No pisar la línea antes de lanzar Usar todo el cuerpo (piernas, tronco y brazos) Lanzar con ambas manos Medimos la distancia del lanzamiento “La idea es que cada uno dé su mejor esfuerzo, pero siempre con técnica. Cuando yo indique, rotan de estación.”

TIEMPO
60 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Que todos los estudiantes realicen los test de manera adecuada y ordenada

TIEMPO
20 minutos

<div><div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Caminata suave por el espacio Respiración profunda (inhalan por la nariz, exhalan por la boca) Estiramientos suaves: Piernas (isquiotibiales) Brazos y hombros Espalda baja Indicaciones: Movimientos lentos, sin rebotes Mantener cada estiramiento 10–15 segundos Cierre del formador: “Felicitaciones por el trabajo de hoy. Más que competir, lo importante era medir cómo están físicamente y dar lo mejor de cada uno. Estos resultados nos ayudan a mejorar como grupo y como personas. Cada uno tiene fortalezas diferentes, y eso está bien.” Actividad de motivación – “Mi mejor logro hoy” Objetivo: Reflexionar y reforzar la confianza de los estudiantes Cómo hacerla: Pides a los estudiantes que se pongan en círculo Cada uno dice en voz alta una frase: “Hoy me sentí bien en...” “Hoy mejoré en...” (Puede ser: correr, saltar, intentarlo, no rendirse, ayudar a un compañero, etc.) Alternativa si el grupo es tímido: Que levanten la mano si sienten que hicieron su mejor esfuerzo O que choquen manos con un compañero (refuerzo positivo)</div></div></div> <div><div><div>TIEMPO</div><div>10 minutos</div></div></div>
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR MEISSEN			Nombre Instructor: JUAN CARLOS PE?A CHAVEZ	
2. Fecha:	2026-05-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
6047615	EDUARDO JOSUE CHIRINOS			Asistio
1104133028	ISMAEL DAVID LIZCANO			Asistio
1023402108	KEVIN SANTIAGO MORENO			Asistio
1024569216	YIDER STIP HERNANDEZ			Asistio
N37664457480	JONAS JESUS ACEVEDO			Asistio
1033771780	MARLON STICK FERRUCHO			Asistio
1034403477	BRANDON STIVEN GALVIS			Asistio
36227286	JUAN ALFREDO GOMEZ			No asistio
1028787753	BRAYAN DANIEL ZABALA			Asistio
1025548094	DILAN ANDRÉS SANABRIA			Asistio
1033784162	YULI NATALY CELIS			Asistio
1074417914	SOL ANGY MARTIN			Asistio
1074816060	DILAN SANTIAGO CUBIDES			Asistio
1033770062	SHARIT ALEJANDRA ARDILA			Asistio
1028891816	ALISON SOFIA MORENO			Asistio
6807375	FERNANDA VALENTINA CARIAS			Asistio