

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:		2026-05-15	4. HORA:		Viernes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:		FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:		9
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>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>TIEMPO</div><div>10 minutos</div></div>
--

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. COMPARTIR MEISSEN			Nombre Instructor: JUAN CARLOS PE?A CHAVEZ	
2. Fecha:	2026-05-15	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Ciudad Bolívar	
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 9	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1024579429	JHOAN SEBASTIAN TIQUE			Asistio
1215713658	BAIRON ESNEYDER MEDINA			Asistio
1034304547	LUISA FERNANDA PENAGOS			Asistio
1033788525	EVELYN MARLENE PUERTO			No asistio
1024555888	VALERY GISELLE MURILLO			Asistio
1051891704	DARWIN JOSE VASQUEZ			Asistio
N37886017598	YOHANNILUZ VICTORIUA VILLEGAS			Asistio
1023397365	DERLY DAIRIS ANGULO			Asistio
N37655522370	CAMILA GABRIELA IBARRA			Asistio
1013144785	SARA ALEJANDRA RINCON			Asistio
1028621729	JOSTIN ALEXIS MESA			Asistio
1033772154	DARWIN ALEXIS LONDOÑO			Asistio
6521032	CRISTIAN JOEL HEREDIA			Asistio
1070730583	ALAN FELIPE JOYA			No asistio
1029288828	DAYRON STICK RAMIREZ			No asistio
1051890939	LEDUIN ANDRES VASQUEZ			Asistio
1106783923	ENMILY GABRIELA GRANOBLER			Asistio
1029290051	YURANI FERNANDA GONZALEZ			No asistio
1031144696	KEVIN DAVID BERRIO			No asistio
1011219280	JHON SEBASTIAN BARRETO			No asistio