



IDRD



OBLIGACIÓN 2

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INTERNACIONAL (IED) (INTERNACIONAL)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DAVID SALINAS MEDINA
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	18
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	19
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
mejorar las habilidades especificas del deporte a través de trabajos globales y analíticos, reforzando las diferentes situaciones de juego

COGNITIVA :
ejecutar actividades de pensamiento lógico , donde involucren diferentes áreas afines al campo deportivo

PSICOSOCIAL :
Fortalecer en los participantes el interés, la constancia y el compromiso hacia la práctica del fútbol de salón, promoviendo el desarrollo integral mediante el fomento de actitudes positivas como el trabajo en equipo, el respeto por las normas, la disciplina, la responsabilidad y la superación personal. Lo anterior, a través de la implementación de actividades dinámicas, participativas y pedagógicamente orientadas al disfrute del deporte, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades físicas, sociales, emocionales y de convivencia.

LUDICA :
fortalecer el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades

TEMA :
Desarrollar en los participantes la capacidad de ejecutar acciones de juego relacionadas con la marcación y el desmarque, mejorando la toma de decisiones, la ubicación en el espacio y la coordinación con sus compañeros durante situaciones reales de juego en fútbol de salón

SUBTEMAS :
Construye, mediante las acciones propias del juego, habilidades y capacidades específicas en las diferentes fases del fútbol de salón, fortaleciendo la toma de decisiones, la coordinación, el trabajo en equipo y la comprensión táctica durante el desarrollo de las actividades deportivas.

IMPLEMENTACION :
*balones *conos *platillos *petos

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Saludo e inicio de la sesión: La sesión inicia con un saludo cordial y un espacio de interacción grupal en el que se indaga por el estado físico, emocional y la disposición de los participantes frente a la práctica deportiva. Este momento favorece la generación de un ambiente de confianza, respeto y participación activa, permitiendo identificar posibles limitaciones físicas o situaciones relevantes para el desarrollo de la sesión. Asimismo, se refuerzan aspectos formativos como el trabajo en equipo, la disciplina, la comunicación asertiva y el cumplimiento de las normas establecidas durante la práctica del fútbol de salón. Movilidad articular (activación específica): Se desarrolla una rutina de movilidad articular orientada a preparar el cuerpo para las exigencias físicas y técnicas propias del fútbol de salón, favoreciendo la activación muscular, la lubricación articular y la prevención de lesiones. Los ejercicios se realizan de manera progresiva, siguiendo un orden de distal a proximal: rotación de tobillos, flexión y extensión de rodillas, movilidad de cadera, rotación de tronco, movilidad de hombros y brazos, rotación de muñecas y movimientos cervicales suaves y controlados. Durante la ejecución se enfatiza en la correcta postura corporal, coordinación y control del movimiento. Activación fisiológica (calentamiento con balón): Se implementan ejercicios dinámicos con balón que permiten incrementar progresivamente la frecuencia cardiaca y preparar al organismo para actividades de mayor intensidad. Las acciones se desarrollan en intervalos de tiempo moderado, incluyendo conducción de balón en diferentes direcciones, trote suave con control del balón, cambios de ritmo, desplazamientos hacia adelante y atrás, pases cortos en parejas y ejercicios básicos de dominio del balón. Estas actividades favorecen la coordinación motriz, la concentración, la precisión técnica y la interacción entre compañeros. Activación muscular y coordinación motriz: Se ejecutan ejercicios enfocados en el fortalecimiento de la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la relación técnico-motriz con el balón, facilitando la adaptación a situaciones reales de juego. Entre las actividades desarrolladas se encuentran conducción en zigzag con ambas piernas, pase y recepción en movimiento, desplazamientos laterales con control del balón, cambios de dirección y ritmo, ejercicios de coordinación cruzada y juegos reducidos tipo rondo para fortalecer la posesión y la toma de decisiones en espacios limitados. Finalmente, se realiza una actividad lúdico-pedagógica denominada “Sigue el ritmo con balón”, orientada a estimular la atención, la coordinación, la creatividad motriz y la participación activa de los estudiantes dentro de un ambiente dinámico y recreativo.

TIEMPO
15 minutos

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
Juego de presión tras pérdida (4 vs 4 + transición): Se desarrolla un ejercicio de juego reducido en el que, al perder la posesión del balón, el equipo debe realizar una presión inmediata durante un tiempo aproximado de cinco segundos con el objetivo de recuperar rápidamente la posesión. Esta actividad permite fortalecer la intensidad de juego, la capacidad de reacción, la toma de decisiones y la organización defensiva en espacios reducidos. Asimismo, favorece la comunicación entre compañeros, la recuperación activa y la adaptación rápida a las transiciones ofensivas y defensivas. Rondo con transición (5 vs 5 + salida): Se implementa un ejercicio de posesión en el que cinco jugadores mantienen el control del balón frente a dos defensores dentro de un espacio delimitado. Cuando los defensores logran recuperar la posesión, deben realizar una salida rápida mediante conducción o pase hacia una zona externa previamente establecida. Esta actividad fortalece las transiciones defensa-ataque, la velocidad de reacción, la precisión en el pase, la toma de decisiones y la ocupación eficiente de los espacios durante situaciones reales de juego. Juego condicionado por zonas: El espacio de juego se divide en diferentes zonas estratégicas, en las cuales los participantes deben desplazarse constantemente para generar opciones de pase y mantener la circulación del balón. Esta actividad favorece el desmarque, la movilidad permanente, la ocupación adecuada de los espacios y el fortalecimiento de la visión periférica. De igual manera, contribuye al desarrollo de la comprensión táctica, la comunicación grupal y la toma de decisiones bajo situaciones dinámicas de juego.

TIEMPO
60 minutos

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Cada jugador enfrenta una situación de 1 vs 1 contra un defensor con portero. El atacante recibe el balón y tiene un máximo de 5 segundos para resolver la jugada.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 minutos</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Retroalimentación de la sesión: Durante el desarrollo de la fase inicial se evidenció una adecuada disposición por parte de los participantes, quienes siguieron las indicaciones de manera activa y participativa. Se resaltó la importancia de ejecutar correctamente cada ejercicio, manteniendo la concentración y el control corporal, con el fin de prevenir lesiones y optimizar el rendimiento en las fases posteriores de la clase. Movilidad articular: Se llevó a cabo una rutina de movilidad articular en orden ascendente, de distal a proximal, con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad física. Esta incluyó rotación de tobillos, flexión y extensión de rodillas, rotación y movilidad de cadera (flexión y extensión), movimientos de hombros (flexión, extensión y rotación), así como flexión y extensión de brazos y movilidad cervical mediante rotaciones suaves y controladas. Activación fisiológica (calentamiento): En esta fase se realizaron ejercicios dinámicos orientados a aumentar progresivamente la frecuencia cardíaca y activar el sistema muscular. Las actividades se ejecutaron durante intervalos aproximados de 15 segundos por ejercicio, con intensidad moderada. Se incluyeron movimientos como marcha con coordinación de brazos, elevación de rodillas, coordinación codo-rodilla, ejercicios tipo “caballito” con aplausos, apertura y cierre de piernas y tijeras, favoreciendo la coordinación y el ritmo. Elongación muscular: Se desarrollaron ejercicios de estiramiento dinámico con el propósito de mejorar la flexibilidad y preparar los grupos musculares para la fase central. Estos se realizaron de manera secuencial en orden distal a proximal, contribuyendo a una mejor disposición corporal y a la prevención de lesiones durante la práctica deportiva.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 minutos</p>
<p>Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. INTERNACIONAL			Nombre Instructor: JOSE DAVID SALINAS MEDINA	
2. Fecha:	2026-05-21	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 19	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141120498	ESTEBAN ANDRES SALAZAR			Asistio
1016070044	ALLYSON DAYAN MARTINEZ			Asistio
6259075	ELIEZER DAVID CEDEÑO			Asistio
1073241942	YERICK SANTIAGO BAYONA			Asistio
1028494870	SAMUEL BERNAL			Asistio
1045712832	EMMANUEL DAVID COLON			No asistio
N37666007401	LUIS ENRIQUE DIAZ			Asistio
4879979	JADIEL JESUS CASTRO			Asistio
1121887111	JONATHAN DAVID RODRIGUEZ			Asistio
N37666816041	ENMANUEL JACOB ECHEVERRIA			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INTERNACIONAL (IED) (INTERNACIONAL)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DAVID SALINAS MEDINA
3. FECHA:	2026-05-26	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO
MOTRÍZ : mejorar habilidades especificas del deporte a través de trabajos globales y analíticos, reforzando las diferentes situaciones de juego
COGNITIVA : realizar actividades de pensamiento lógico , donde involucren diferentes áreas afines al campo deportivo
PSICOSOCIAL : mejorar en los participantes el interés, la constancia y el compromiso hacia la práctica del fútbol de salón, promoviendo el desarrollo integral mediante el fomento de actitudes positivas como el trabajo en equipo, el respeto por las normas, la disciplina, la responsabilidad y la superación personal. Lo anterior, a través de la implementación de actividades dinámicas, participativas y pedagógicamente orientadas al disfrute del deporte, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades físicas, sociales, emocionales y de convivencia.
LUDICA : mejorar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades
TEMA : Desarrollar en los participantes la capacidad de ejecutar acciones de juego relacionadas con la marcación y el desmarque, mejorando la toma de decisiones, la ubicación en el espacio y la coordinación con sus compañeros durante situaciones reales de juego en fútbol de salón
SUBTEMAS : implementar , mediante las acciones propias del juego, habilidades y capacidades especificas en las diferentes fases del fútbol de salón, fortaleciendo la toma de decisiones, la coordinación, el trabajo en equipo y la comprensión táctica durante el desarrollo de las actividades deportivas.
IMPLEMENTACION : *balones *conos *platillos *petos
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES La sesión inicia con un saludo cordial y un espacio de interacción grupal orientado a reconocer el estado físico, emocional y la disposición de los participantes frente a la práctica deportiva. Este momento favorece la construcción de un ambiente de confianza, respeto y participación activa, permitiendo identificar posibles limitaciones físicas o situaciones relevantes para el adecuado desarrollo de la sesión. De igual manera, se fortalecen valores y aspectos formativos como el trabajo en equipo, la disciplina, la comunicación asertiva y el cumplimiento de las normas establecidas para la práctica del fútbol de salón. Posteriormente, se desarrolla una rutina de movilidad articular dirigida a preparar el cuerpo para las exigencias físicas y técnicas propias de la disciplina, favoreciendo la activación muscular, la lubricación articular y la prevención de lesiones. Los ejercicios se ejecutan de manera progresiva y ordenada, siguiendo una secuencia de distal a proximal: rotación de tobillos, flexión y extensión de rodillas, movilidad de cadera, rotación de tronco, movilidad de hombros y brazos, rotación de muñecas y movimientos cervicales suaves y controlados. Durante esta fase se enfatiza en la correcta postura corporal, la coordinación y el control de los movimientos. A continuación, se realiza la activación fisiológica mediante ejercicios dinámicos con balón, orientados a incrementar progresivamente la frecuencia cardiaca y preparar el organismo para actividades de mayor intensidad. Las acciones se desarrollan en intervalos moderados e incluyen conducción del balón en diferentes direcciones, trote suave con control del balón, cambios de ritmo, desplazamientos hacia adelante y hacia atrás, pases cortos en parejas y ejercicios básicos de dominio. Estas actividades fortalecen la coordinación motriz, la concentración, la precisión técnica y la interacción entre compañeros. Seguidamente, se ejecutan ejercicios enfocados en el fortalecimiento de la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la relación técnico-motriz con el balón, facilitando la adaptación a situaciones reales de juego. Entre las actividades desarrolladas se encuentran la conducción en zigzag con ambas piernas, pases y recepciones en movimiento, desplazamientos laterales con control del balón, cambios de dirección y ritmo, ejercicios de coordinación cruzada y juegos reducidos tipo rondo, orientados a fortalecer la posesión del balón y la toma de decisiones en espacios reducidos. Finalmente, se realiza una actividad lúdico-pedagógica denominada “Sigue el ritmo con balón”, diseñada para estimular la atención, la coordinación, la creatividad motriz y la participación activa de los estudiantes, promoviendo un ambiente dinámico, recreativo e integrador durante el cierre de la fase de activación. TIEMPO 15 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Torneo de Fútbol de Salón – 6 Equipos Duración: 8 sesiones de clase Participantes: 6 equipos Objetivo general: Promover la participación activa, el trabajo en equipo, la convivencia, el respeto por las normas y el fortalecimiento de las habilidades técnicas y tácticas del fútbol de salón mediante el desarrollo de un torneo formativo y recreativo. Organización General del Torneo Equipos participantes Equipo A Equipo B Equipo C Equipo D Equipo E Equipo F Modalidad Fase todos contra todos Semifinales Final y tercer puesto Sistema de puntuación Partido ganado: 3 puntos Partido empatado: 1 punto Partido perdido: 0 puntos Sesión 1 – Inauguración y Primera Jornada Objetivo Dar apertura al torneo, socializar las normas de juego y fortalecer la integración y el juego limpio entre los participantes. Actividades Inicio Saludo y presentación del torneo. Explicación del reglamento y normas de convivencia. Calentamiento general y movilidad articular. Desarrollo Partidos: Equipo A vs Equipo B Equipo C vs Equipo D Equipo E vs Equipo F Cierre Retroalimentación sobre comportamiento y participación. Estiramiento y recuperación. TIEMPO 60 minutos
RETO : ACTIVIDADES Cada jugador enfrenta una situación de 1 vs 1 contra un defensor con portero. El atacante recibe el balón y tiene un máximo de 5 segundos para resolver la jugada. TIEMPO 10 minutos

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Retroalimentación de la sesión: Durante el desarrollo de la fase inicial se evidenció una adecuada disposición por parte de los participantes, quienes siguieron las indicaciones de manera activa y participativa. Se resaltó la importancia de ejecutar correctamente cada ejercicio, manteniendo la concentración y el control corporal, con el fin de prevenir lesiones y optimizar el rendimiento en las fases posteriores de la clase. Movilidad articular: Se llevó a cabo una rutina de movilidad articular en orden ascendente, de distal a proximal, con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad física. Esta incluyó rotación de tobillos, flexión y extensión de rodillas, rotación y movilidad de cadera (flexión y extensión), movimientos de hombros (flexión, extensión y rotación), así como flexión y extensión de brazos y movilidad cervical mediante rotaciones suaves y controladas. Activación fisiológica (calentamiento): En esta fase se realizaron ejercicios dinámicos orientados a aumentar progresivamente la frecuencia cardíaca y activar el sistema muscular. Las actividades se ejecutaron durante intervalos aproximados de 15 segundos por ejercicio, con intensidad moderada. Se incluyeron movimientos como marcha con coordinación de brazos, elevación de rodillas, coordinación codo-rodilla, ejercicios tipo “caballito” con aplausos, apertura y cierre de piernas y tijeras, favoreciendo la coordinación y el ritmo. Elongación muscular: Se desarrollaron ejercicios de estiramiento dinámico con el propósito de mejorar la flexibilidad y preparar los grupos musculares para la fase central. Estos se realizaron de manera secuencial en orden distal a proximal, contribuyendo a una mejor disposición corporal y a la prevención de lesiones durante la práctica deportiva.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>10 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INTERNACIONAL (IED) (INTERNACIONAL)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DAVID SALINAS MEDINA
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	10
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : reforzar habilidades especificas del deporte a través de trabajos globales y analíticos, reforzando las diferentes situaciones de juego			
COGNITIVA : realizar actividades de pensamiento lógico , donde involucren diferentes áreas afines al campo deportivo			
PSICOSOCIAL : mejorar en los participantes el interés, la constancia y el compromiso hacia la práctica del fútbol de salón, promoviendo el desarrollo integral mediante el fomento de actitudes positivas como el trabajo en equipo, el respeto por las normas, la disciplina, la responsabilidad y la superación personal. Lo anterior, a través de la implementación de actividades dinámicas, participativas y pedagógicamente orientadas al disfrute del deporte, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades físicas, sociales, emocionales y de convivencia.			
LUDICA : mejorar el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades			
TEMA : Desarrollar en los participantes la capacidad de ejecutar acciones de juego relacionadas con la marcación y el desmarque, mejorando la toma de decisiones, la ubicación en el espacio y la coordinación con sus compañeros durante situaciones reales de juego en fútbol de salón			
SUBTEMAS : implementar , mediante las acciones propias del juego, habilidades y capacidades específicas en las diferentes fases del fútbol de salón, fortaleciendo la toma de decisiones, la coordinación, el trabajo en equipo y la comprensión táctica durante el desarrollo de las actividades deportivas.			
IMPLEMENTACION : *balones *conos *platillos *petos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo e inicio de la sesión: La sesión inicia con un saludo cordial y un espacio de interacción grupal en el que se indaga por el estado físico, emocional y la disposición de los participantes frente a la práctica deportiva. Este momento favorece la generación de un ambiente de confianza, respeto y participación activa, permitiendo identificar posibles limitaciones físicas o situaciones relevantes para el desarrollo de la sesión. Asimismo, se refuerzan aspectos formativos como el trabajo en equipo, la disciplina, la comunicación asertiva y el cumplimiento de las normas establecidas durante la práctica del fútbol de salón. Movilidad articular (activación específica): Se desarrolla una rutina de movilidad articular orientada a preparar el cuerpo para las exigencias físicas y técnicas propias del fútbol de salón, favoreciendo la activación muscular, la lubricación articular y la prevención de lesiones. Los ejercicios se realizan de manera progresiva, siguiendo un orden de distal a proximal: rotación de tobillos, flexión y extensión de rodillas, movilidad de cadera, rotación de tronco, movilidad de hombros y brazos, rotación de muñecas y movimientos cervicales suaves y controlados. Durante la ejecución se enfatiza en la correcta postura corporal, coordinación y control del movimiento. Activación fisiológica (calentamiento con balón): Se implementan ejercicios dinámicos con balón que permiten incrementar progresivamente la frecuencia cardiaca y preparar al organismo para actividades de mayor intensidad. Las acciones se desarrollan en intervalos de tiempo moderado, incluyendo conducción de balón en diferentes direcciones, trote suave con control del balón, cambios de ritmo, desplazamientos hacia adelante y atrás, pases cortos en parejas y ejercicios básicos de dominio del balón. Estas actividades favorecen la coordinación motriz, la concentración, la precisión técnica y la interacción entre compañeros. Activación muscular y coordinación motriz: Se ejecutan ejercicios enfocados en el fortalecimiento de la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la relación técnico-motriz con el balón, facilitando la adaptación a situaciones reales de juego. Entre las actividades desarrolladas se encuentran conducción en zigzag con ambas piernas, pase y recepción en movimiento, desplazamientos laterales con control del balón, cambios de dirección y ritmo, ejercicios de coordinación cruzada y juegos reducidos tipo rondo para fortalecer la posesión y la toma de decisiones en espacios limitados. Finalmente, se realiza una actividad lúdico-pedagógica denominada “Sigue el ritmo con balón”, orientada a estimular la atención, la coordinación, la creatividad motriz y la participación activa de los estudiantes dentro de un ambiente dinámico y recreativo. TIEMPO 15 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES esión 4 – Cuarta Jornada Objetivo Potenciar las habilidades técnico-tácticas y la cooperación entre compañeros. Actividades Inicio Calentamiento con balón. Circuito de coordinación y agilidad. Desarrollo Partidos: Equipo A vs Equipo E Equipo B vs Equipo D Equipo C vs Equipo F Cierre Socialización de resultados parciales. Estiramientos guiados. TIEMPO 60 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Cada jugador enfrenta una situación de 1 vs 1 contra un defensor con portero. El atacante recibe el balón y tiene un máximo de 5 segundos para resolver la jugada. TIEMPO 10 minutos			

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Retroalimentación de la sesión: Durante el desarrollo de la fase inicial se evidenció una adecuada disposición por parte de los participantes, quienes siguieron las indicaciones de manera activa y participativa. Se resaltó la importancia de ejecutar correctamente cada ejercicio, manteniendo la concentración y el control corporal, con el fin de prevenir lesiones y optimizar el rendimiento en las fases posteriores de la clase. Movilidad articular: Se llevó a cabo una rutina de movilidad articular en orden ascendente, de distal a proximal, con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad física. Esta incluyó rotación de tobillos, flexión y extensión de rodillas, rotación y movilidad de cadera (flexión y extensión), movimientos de hombros (flexión, extensión y rotación), así como flexión y extensión de brazos y movilidad cervical mediante rotaciones suaves y controladas. Activación fisiológica (calentamiento): En esta fase se realizaron ejercicios dinámicos orientados a aumentar progresivamente la frecuencia cardíaca y activar el sistema muscular. Las actividades se ejecutaron durante intervalos aproximados de 15 segundos por ejercicio, con intensidad moderada. Se incluyeron movimientos como marcha con coordinación de brazos, elevación de rodillas, coordinación codo-rodilla, ejercicios tipo “caballito” con aplausos, apertura y cierre de piernas y tijeras, favoreciendo la coordinación y el ritmo. Elongación muscular: Se desarrollaron ejercicios de estiramiento dinámico con el propósito de mejorar la flexibilidad y preparar los grupos musculares para la fase central. Estos se realizaron de manera secuencial en orden distal a proximal, contribuyendo a una mejor disposición corporal y a la prevención de lesiones durante la práctica deportiva.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>10 minutos</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO INTERNACIONAL (IED) (INTERNACIONAL)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JOSE DAVID SALINAS MEDINA
3. FECHA:	2026-05-20	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : verificar habilidades especificas del deporte a través de trabajos globales y analíticos, reforzando las diferentes situaciones de juego
COGNITIVA : ejecutar actividades de pensamiento lógico , donde involucren diferentes áreas afines al campo deportivo
PSICOSOCIAL : Fortalecer en los participantes el interés, la constancia y el compromiso hacia la práctica del fútbol de salón, promoviendo el desarrollo integral mediante el fomento de actitudes positivas como el trabajo en equipo, el respeto por las normas, la disciplina, la responsabilidad y la superación personal. Lo anterior, a través de la implementación de actividades dinámicas, participativas y pedagógicamente orientadas al disfrute del deporte, contribuyendo al fortalecimiento de habilidades físicas, sociales, emocionales y de convivencia.
LUDICA : fortalecer el tiempo de recreación de mi centro de interés como momento independiente de las actividades
TEMA : Desarrollar en los participantes la capacidad de ejecutar acciones de juego relacionadas con la marcación y el desmarque, mejorando la toma de decisiones, la ubicación en el espacio y la coordinación con sus compañeros durante situaciones reales de juego en fútbol de salón
SUBTEMAS : Construye, mediante las acciones propias del juego, habilidades y capacidades específicas en las diferentes fases del fútbol de salón, fortaleciendo la toma de decisiones, la coordinación, el trabajo en equipo y la comprensión táctica durante el desarrollo de las actividades deportivas.
IMPLEMENTACION : *balones *conos *platillos *petos
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo e inicio de la sesión: La sesión inicia con un saludo cordial y un espacio de interacción grupal en el que se indaga por el estado físico, emocional y la disposición de los participantes frente a la práctica deportiva. Este momento favorece la generación de un ambiente de confianza, respeto y participación activa, permitiendo identificar posibles limitaciones físicas o situaciones relevantes para el desarrollo de la sesión. Asimismo, se refuerzan aspectos formativos como el trabajo en equipo, la disciplina, la comunicación asertiva y el cumplimiento de las normas establecidas durante la práctica del fútbol de salón. Movilidad articular (activación específica): Se desarrolla una rutina de movilidad articular orientada a preparar el cuerpo para las exigencias físicas y técnicas propias del fútbol de salón, favoreciendo la activación muscular, la lubricación articular y la prevención de lesiones. Los ejercicios se realizan de manera progresiva, siguiendo un orden de distal a proximal: rotación de tobillos, flexión y extensión de rodillas, movilidad de cadera, rotación de tronco, movilidad de hombros y brazos, rotación de muñecas y movimientos cervicales suaves y controlados. Durante la ejecución se enfatiza en la correcta postura corporal, coordinación y control del movimiento. Activación fisiológica (calentamiento con balón): Se implementan ejercicios dinámicos con balón que permiten incrementar progresivamente la frecuencia cardiaca y preparar al organismo para actividades de mayor intensidad. Las acciones se desarrollan en intervalos de tiempo moderado, incluyendo conducción de balón en diferentes direcciones, trote suave con control del balón, cambios de ritmo, desplazamientos hacia adelante y atrás, pases cortos en parejas y ejercicios básicos de dominio del balón. Estas actividades favorecen la coordinación motriz, la concentración, la precisión técnica y la interacción entre compañeros. Activación muscular y coordinación motriz: Se ejecutan ejercicios enfocados en el fortalecimiento de la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la relación técnico-motriz con el balón, facilitando la adaptación a situaciones reales de juego. Entre las actividades desarrolladas se encuentran conducción en zigzag con ambas piernas, pase y recepción en movimiento, desplazamientos laterales con control del balón, cambios de dirección y ritmo, ejercicios de coordinación cruzada y juegos reducidos tipo rondo para fortalecer la posesión y la toma de decisiones en espacios limitados. Finalmente, se realiza una actividad lúdico-pedagógica denominada “Sigue el ritmo con balón”, orientada a estimular la atención, la coordinación, la creatividad motriz y la participación activa de los estudiantes dentro de un ambiente dinámico y recreativo. TIEMPO 15 minutos
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Juego de presión tras pérdida (3 vs 3 + transición): Se desarrolla un ejercicio de juego reducido en el que, al perder la posesión del balón, el equipo debe realizar una presión inmediata durante un tiempo aproximado de cinco segundos con el objetivo de recuperar rápidamente la posesión. Esta actividad permite fortalecer la intensidad de juego, la capacidad de reacción, la toma de decisiones y la organización defensiva en espacios reducidos. Asimismo, favorece la comunicación entre compañeros, la recuperación activa y la adaptación rápida a las transiciones ofensivas y defensivas. Rondo con transición (5 vs 2 + salida): Se implementa un ejercicio de posesión en el que cinco jugadores mantienen el control del balón frente a dos defensores dentro de un espacio delimitado. Cuando los defensores logran recuperar la posesión, deben realizar una salida rápida mediante conducción o pase hacia una zona externa previamente establecida. Esta actividad fortalece las transiciones defensa-ataque, la velocidad de reacción, la precisión en el pase, la toma de decisiones y la ocupación eficiente de los espacios durante situaciones reales de juego. Juego condicionado por zonas: El espacio de juego se divide en diferentes zonas estratégicas, en las cuales los participantes deben desplazarse constantemente para generar opciones de pase y mantener la circulación del balón. Esta actividad favorece el desmarque, la movilidad permanente, la ocupación adecuada de los espacios y el fortalecimiento de la visión periférica. De igual manera, contribuye al desarrollo de la comprensión táctica, la comunicación grupal y la toma de decisiones bajo situaciones dinámicas de juego. TIEMPO 60 minutos

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Cada jugador enfrenta una situación de 1 vs 1 contra un defensor con portero. El atacante recibe el balón y tiene un máximo de 5 segundos para resolver la jugada.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 minutos</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>Retroalimentación de la sesión: Durante el desarrollo de la fase inicial se evidenció una adecuada disposición por parte de los participantes, quienes siguieron las indicaciones de manera activa y participativa. Se resaltó la importancia de ejecutar correctamente cada ejercicio, manteniendo la concentración y el control corporal, con el fin de prevenir lesiones y optimizar el rendimiento en las fases posteriores de la clase. Movilidad articular: Se llevó a cabo una rutina de movilidad articular en orden ascendente, de distal a proximal, con el objetivo de preparar el cuerpo para la actividad física. Esta incluyó rotación de tobillos, flexión y extensión de rodillas, rotación y movilidad de cadera (flexión y extensión), movimientos de hombros (flexión, extensión y rotación), así como flexión y extensión de brazos y movilidad cervical mediante rotaciones suaves y controladas. Activación fisiológica (calentamiento): En esta fase se realizaron ejercicios dinámicos orientados a aumentar progresivamente la frecuencia cardíaca y activar el sistema muscular. Las actividades se ejecutaron durante intervalos aproximados de 15 segundos por ejercicio, con intensidad moderada. Se incluyeron movimientos como marcha con coordinación de brazos, elevación de rodillas, coordinación codo-rodilla, ejercicios tipo “caballito” con aplausos, apertura y cierre de piernas y tijeras, favoreciendo la coordinación y el ritmo. Elongación muscular: Se desarrollaron ejercicios de estiramiento dinámico con el propósito de mejorar la flexibilidad y preparar los grupos musculares para la fase central. Estos se realizaron de manera secuencial en orden distal a proximal, contribuyendo a una mejor disposición corporal y a la prevención de lesiones durante la práctica deportiva.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 minutos</p>
<p>Reporte Sesión de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. INTERNACIONAL			Nombre Instructor: JOSE DAVID SALINAS MEDINA	
2. Fecha:	2026-05-20	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Fontibón	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1016115247	ANGEL SANTIAGO MONTERO			Asistio
1072432576	JOAN MATHIAS MANCERA			Asistio
1016107085	MOISES MORALES			No asistio
1072112960	LIAM JERONIMO RODRIGUEZ			Asistio
1029292446	STEBAN TELLEZ			Asistio
1020003293	SAMUEL ANDRES OSPINA			Asistio
1016099559	DILAN SANTIAGO LOZANO			Asistio
1016088793	JHOAN SMITH DELGADO			Asistio
1025552525	DUVAN ANDRES HERNANDEZ			No asistio
1028406240	SAMUEL RODRIGUEZ			Asistio
1016092634	JARICK SANTIAGO ASCANIO			Asistio
1206219915	BRIANNA ALEJANDRA MORENO			No asistio
1233494037	SAMANTHA RIVERA			Asistio
1028701628	JHOSSET SANTIAGO PEREZ			Asistio
1020003264	JEICOF GUTIERREZ			Asistio
1020005129	JEISON DAVID PALOMINO			Asistio
1027293880	BRAYAN ANDRES GARCIA			Asistio
1016089015	DILAN ANDREY DUARTE			Asistio
1020004433	GERONIMO RODRIGUEZ			No asistio
1034311001	JUAN DAVID TORRES			Asistio
1020003303	SAMUEL ANDRES SANTIBAÑEZ			Asistio