

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-05-12	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	9
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar movimientos del cuerpo específicos para el fútbol, generando evolución en las capacidades motoras a través de ejercicios individuales			
COGNITIVA : Analizar y poner en práctica las distintas posibilidades al ejecutar un ejercicio, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo cognitivo basado en la complejidad del mismo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de los participantes mediante actividades dinámicas y participativas que promuevan el compromiso, la autoconfianza y la persistencia en el logro de metas individuales y grupales.			
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés que generan soluciones a los ejercicios propuestos.			
TEMA : Trabaja los estímulos del dribling en ejercicios de la técnica de ataque.			
SUBTEMAS : Reconozco con que velocidad debo ir para realizar correctamente el dribling.			
IMPLEMENTACION : Platillos, balones y petos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego “Mensajeros del Gol” Se divide el grupo en varios equipos pequeños. Cada equipo tiene un “mensajero” con balón. En un espacio delimitado, los jugadores se desplazan libremente y el mensajero debe encontrar compañeros desmarcados para enviarles el balón con el empeine (pases medios y un poco más largos). TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se organiza un espacio con carriles donde trabajan en duelos 1 vs 1. El jugador con balón inicia conduciendo a velocidad moderada y, al acercarse al defensor, debe regular la velocidad: bajar el ritmo para controlar y, en el momento adecuado, acelerar para ejecutar el dribling y superarlo, El ejercicio inicia con defensores pasivos (solo orientan) y luego pasan a ser activos. Cada vez que el atacante logra superar al defensor con un cambio claro de ritmo, suma un punto. Si pierde el control por ir muy rápido o no logra desbordar por ir muy lento, no suma se finaliza con juego libre de aplicacion. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se arma un circuito con 4 estaciones en forma de cuadrado. En cada estación hay un jugador. El balón debe recorrer todo el circuito cumpliendo una condición en cada pase: Pase corto con borde interno Pase medio con empeine Control orientado y pase rápido Pase al espacio y movimiento, El objetivo es completar 5 vueltas seguidas sin errores. Si fallan en técnica, precisión o decisión, vuelven a empezar. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-05-21	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	20
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar movimientos del cuerpo específicos para el fútbol, generando evolución en las capacidades motoras a través de ejercicios individuales			
COGNITIVA : Analizar y poner en práctica las distintas posibilidades al ejecutar un ejercicio, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo cognitivo basado en la complejidad del mismo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de los participantes mediante actividades dinámicas y participativas que promuevan el compromiso, la autoconfianza y la persistencia en el logro de metas individuales y grupales.			
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés que generan soluciones a los ejercicios propuestos.			
TEMA : Conoce los tipos de control de balón			
SUBTEMAS : Identifico la importancia del control dirigido por medio de ejercicios individuales y colectivos.			
IMPLEMENTACION : Platillos, balones y petos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego “El Tesoro Escondido” Delimita un espacio y distribuye varios conos o aros (los “tesoros”) dentro del área. Divide al grupo en 2 o 3 equipos, cada jugador con balón. A la señal, todos deben conducir libremente y, cuando el entrenador lo indique, ir a un “tesoro”, detener completamente el balón (parada) y realizar una acción (por ejemplo: pisar el balón, girar o protegerlo) antes de poder “reclamarlo”. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se inicia con un ejercicio en parejas, ubicados a 6–8 metros. El pasador envía el balón y el receptor debe realizar un control dirigido hacia un cono lateral (derecha o izquierda), usando la parte interna o externa del pie. La clave es que el primer toque no solo detenga el balón, sino que lo deje en ventaja hacia un espacio. Se trabaja por repeticiones cortas, alternando perfiles, Luego pasas a un ejercicio individual con toma de decisión, donde el jugador conduce suavemente y, al recibir una señal (visual o verbal), debe hacer un control dirigido hacia el espacio indicado y acelerar. Aquí ya se refuerza la lectura del entorno y la reacción; la sesión finaliza con juego libre de aplicación. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se organizan jugadores en grupos de 3: un pasador, un receptor y un defensor (presión pasiva al inicio). El pasador envía el balón y el receptor debe hacer un control dirigido (primer toque orientado) hacia un espacio libre previamente indicado (derecha, izquierda o adelante). TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista TIEMPO 15 minutos			

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-05-27	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	21
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :

Explorar movimientos del cuerpo específicos para el fútbol, generando evolución en las capacidades motoras a través de ejercicios individuales

COGNITIVA :

Analizar y poner en práctica las distintas posibilidades al ejecutar un ejercicio, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo cognitivo basado en la complejidad del mismo.

PSICOSOCIAL :

Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de los participantes mediante actividades dinámicas y participativas que promuevan el compromiso, la autoconfianza y la persistencia en el logro de metas individuales y grupales.

LUDICA :

Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés que generan soluciones a los ejercicios propuestos.

TEMA :

Aprende la importancia de los pases-de acuerdo a la distancia

SUBTEMAS :

Distingo las distancias para realizar correctamente el pase.

IMPLEMENTACION :

Platillos, balones y petos

FASES

FASE INICIAL :

ACTIVIDADES
Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego “La Isla Prohibida” Delimita un espacio amplio y dentro ubica varios aros o cuadrados pequeños (las “islas”). Todos los jugadores tienen balón y se desplazan conduciendo libremente. A la señal del entrenador, deben ir rápidamente a una isla, pero solo pueden entrar si hacen un control previo del balón (parada o control dirigido) justo antes de pisarla.

TIEMPO
20 minutos

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES
Se inicia con un ejercicio en parejas por estaciones de distancia. Ubicas conos a 5 m, 10 m y 15–20 m. Los jugadores deben realizar pases intentando que el balón llegue con precisión al compañero según la distancia, ajustando la fuerza. Se rota cada 2–3 minutos. Clave: balón a ras de piso y controlado, Luego pasas a un ejercicio de pase con toma de decisión, donde en un triángulo (3 jugadores) uno tiene balón y decide a quién pasar según la señal del entrenador. Cada opción implica una distancia diferente, obligando a ajustar el golpeo (suave, medio o fuerte), Después introduces un ejercicio con oposición (3 vs 1 o 4 vs 2) en espacio reducido. Los jugadores deben mantener la posesión, pero con la condición de que no pueden repetir la misma distancia de pase consecutivamente. Esto los obliga a reconocer espacios y elegir correctamente la fuerza del pase; se finaliza con juego libre.

TIEMPO
70 minutos

RETO :

ACTIVIDADES
Se divide el espacio en tres distancias con conos: Zona corta (5 m) Zona media (10 m) Zona larga (15–20 m); Los jugadores trabajan en parejas con un balón. Deben realizar pases intentando que el balón se detenga dentro de la zona indicada por el entrenador.

TIEMPO
15 minutos

FASE FINAL :

ACTIVIDADES
Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista

TIEMPO
15 minutos

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO VILLEMAR EL CARMEN (IED) (VILLEMAR EL CARMEN)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	JUAN PABLO CASTRO FERNANDEZ
3. FECHA:	2026-05-29	4. HORA:	Viernes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	22
7. LOCALIDAD:	Fontibón	8. N° DE SEMANA:	11
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Explorar movimientos del cuerpo específicos para el fútbol, generando evolución en las capacidades motoras a través de ejercicios individuales			
COGNITIVA : Analizar y poner en práctica las distintas posibilidades al ejecutar un ejercicio, teniendo en cuenta el nivel de desarrollo cognitivo basado en la complejidad del mismo.			
PSICOSOCIAL : Fortalecer la motivación intrínseca y extrínseca de los participantes mediante actividades dinámicas y participativas que promuevan el compromiso, la autoconfianza y la persistencia en el logro de metas individuales y grupales.			
LUDICA : Interpretar situaciones de actividades recreativas en el centro de interés que generan soluciones a los ejercicios propuestos.			
TEMA : Aprende la importancia de los pases-de acuerdo a la distancia			
SUBTEMAS : Identifico la superficie de contacto optima para realizar el pase de acuerdo a la distancia objetivo.			
IMPLEMENTACION : Platillos, balones y petos			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Recepción de grupo, llamado a lista, socialización del objetivo y calentamiento lúdico por medio del juego “El Laberinto del Control” Delimita un espacio y crea un “laberinto” con conos (caminos, giros y pequeñas salidas). Cada jugador con balón debe desplazarse conduciendo dentro del laberinto sin chocar con otros. A la señal del entrenador, deben: Detener el balón (parada) antes de un cono. Cambiar de dirección y continuar por otro camino. Cada cierto tiempo das consignas: “Cambio” ? giran y buscan otra salida. “Stop” ? deben parar el balón completamente y quedarse quietos 2 segundos. “Explota” ? salen rápido conduciendo hacia un espacio libre. TIEMPO 20 minutos			
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Se inicia con un ejercicio en parejas por distancias, ubicando conos a 5 m, 10 m y 15–20 m. Los jugadores realizan pases buscando identificar la superficie de contacto adecuada: parte interna para distancias cortas, interna/empeine para media y empeine para larga. Cada pase debe ser consciente, indicando verbalmente la superficie usada. Se rota constantemente de distancia, Luego pasas a un ejercicio en tríos con toma de decisión, formando un triángulo con diferentes distancias entre jugadores. El poseedor del balón recibe una señal (color o número) que indica a quién pasar, obligándolo a elegir rápidamente la superficie correcta según la distancia. Se enfatiza postura corporal y precisión la sesion finaliza con juego de aplicacion. TIEMPO 70 minutos			
RETO : ACTIVIDADES Se forman equipos de 3 o 4 jugadores en un espacio delimitado con 3 zonas (inicio, medio y final). El objetivo es avanzar el balón de una zona a otra mediante pases, sin perder la posesión. TIEMPO 15 minutos			
FASE FINAL : ACTIVIDADES Vuelta a la calma, socialización de la actividad y retroalimentación de los participantes donde exponen su punto de vista TIEMPO 15 minutos			