



IDRD



OBLIGACIÓN 1

EVIDENCIA 1



JORNADA
ESCOLAR
COMPLEMENTARIA
IDRD

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-01	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Fomentar el trabajo en equipo
SUBTEMAS : Practico juegos competitivos que acerquen al deportista al deporte como balón mano, usando las diferentes superficies de contacto
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Atrapa y pasa Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio delimitado mientras realizan movimientos suaves de movilidad articular. Posteriormente, se organizan en grupos pequeños, deberán pasarse el balón utilizando diferentes superficies de contacto según indique la formadora, podrían ser Palmas de las manos ,Empeine, Borde interno, Muslo, Pecho Cada cambio de superficie será indicado mediante una señal sonora. La actividad busca activar corporalmente a los estudiantes y prepararlos para el trabajo de la fase central. 6- Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.
TIEMPO 20 Min.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE JUEGOS COMPETITIVOS NO SOLAMENTE DE FÚTBOL. Ejercicio 1: Mini balón mano competitivo Los estudiantes se dividirán en equipos. El juego consistirá en trasladar el balón hasta una zona determinada realizando pases entre compañeros. Solo podrán avanzar utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Algunos ejemplos serán: pase con ambas manos, conducción con borde interno, dominio con muslo y recepción con pecho. El equipo que logre la mayor cantidad de puntos respetando las reglas será el ganador. Esta actividad busca desarrollar la coordinación, el control del balón, la orientación espacial y el trabajo cooperativo. De manera transversal, se promoverá la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, fortaleciendo la participación activa, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del equipo. Ejercicio 2: Circuito de superficies Se organizará un circuito con estaciones donde los estudiantes deberán realizar diferentes ejercicios de forma individual y grupal: 1.Conducción con borde interno entre conos. 2.Dominio del balón con muslo. 3.Pase corto con compañero utilizando el empeine. 4.Recepción con pecho y finalización al arco. Cada estudiante rotará por todas las estaciones, favoreciendo un aprendizaje dinámico, participativo y progresivo. Durante el desarrollo del circuito se incentivará la motivación a través del acompañamiento constante, el refuerzo positivo y la superación personal, permitiendo que cada participante reconozca sus avances y fortalezca su compromiso con la actividad. Ejercicio 3: Roba balones Los estudiantes se dividirán en dos equipos dentro de un espacio delimitado. Cada equipo tendrá el mismo número de balones ubicados en una zona específica. A la señal de la formadora, los estudiantes deberán desplazarse rápidamente para intentar llevar balones al campo de su equipo utilizando diferentes superficies de contacto previamente indicadas. Ejemplos: • Conducción con borde interno. • Transporte con ambas manos tipo balón mano. • Dominio corto con muslo. • Pase con compañero antes de llegar a la zona. Ganará el equipo que tenga más balones al finalizar el tiempo establecido. El objetivo de esta actividad es desarrollar la velocidad de reacción, la coordinación, la agilidad y la toma de decisiones en situaciones competitivas. Paralelamente, se fortalecerá la motivación y el manejo adecuado de las emociones frente a la competencia, promoviendo el respeto, la cooperación y la valoración del esfuerzo grupal. Ejercicio 4: Pases en movimiento Los estudiantes formarán grupos de cuatro o cinco integrantes. Cada grupo deberá desplazarse de un extremo a otro del espacio delimitado realizando pases continuos sin dejar caer el balón. La finalidad es fortalecer las superficies de contacto del cuerpo; para ello, la formadora irá indicando la superficie a trabajar, entre ellas: pase con manos, pase con borde interno, pase con empeine y recepción con pecho o muslo. Si el balón cae al suelo, el grupo deberá reiniciar desde el punto inicial. Esta actividad tiene como propósito fortalecer la coordinación grupal, la precisión en los pases y la comunicación entre compañeros. Durante el ejercicio se realizarán correcciones relacionadas con: • Dirección del pase. • Postura corporal. • Control y recepción del balón. • Trabajo colaborativo y comunicación. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador que favorezca la confianza, el apoyo mutuo y la perseverancia, comprendiendo el error como una oportunidad de aprendizaje y mejora continua. Ejercicio 5: Finalización por equipos Se organizarán dos equipos frente a una pequeña portería formada con conos. Cada estudiante deberá realizar un recorrido corto conduciendo el balón y finalizar con lanzamiento o remate utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Variantes: • Remate con borde interno. • Lanzamiento tipo balón mano. • Finalización después de recibir pase. • Control con pecho y remate. Cada anotación sumará puntos para el equipo, y aquel que complete la mayor cantidad será el ganador. Con este ejercicio se busca mejorar la precisión, la coordinación y la ejecución técnica en situaciones de juego. De igual manera, se pretende reforzar: • La confianza en la ejecución. • El respeto por los turnos. • La motivación y participación activa. • La correcta utilización de las superficies de contacto. El componente motivacional estará presente mediante el reconocimiento del desempeño, el estímulo a la participación y el fortalecimiento de la seguridad personal durante la ejecución técnica. Ejercicio 6: Juego reglamentado para aplicar lo visto en la sesión de clase Se realizará un juego reglamentado que permitirá aplicar de manera integral los aprendizajes desarrollados durante la sesión de clase, especialmente el uso adecuado de las superficies de contacto, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. Durante el desarrollo del juego, la formadora orientará observaciones y retroalimentaciones encaminadas al mejoramiento técnico y táctico, favoreciendo al mismo tiempo un ambiente psicosocial positivo basado en la motivación, el respeto por las reglas, la cooperación y la participación activa. Esta actividad permitirá consolidar la confianza, la autonomía y el disfrute del proceso de aprendizaje deportivo.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

No dejes caer el balón:Los estudiantes, se van a ubicar en parejas, deberán desplazarse de un extremo a otro realizando pases continuos usando diferentes superficies de contacto indicadas por la formadora. •Borde interno •Empeine •Muslo •Pecho Ganará la pareja que llegue primero sin perder el control del balón y respetando las indicaciones.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivacion con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesion, que los desmotivo,que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros. Se realizará una retroalimentación de los aprendizajes y experiencias vividas durante la sesión, incluyendo de manera transversal el componente psicosocial de la motivación, favoreciendo la expresión de emociones, la reflexión y la participación activa de los estudiantes. Para orientar este espacio se plantearán preguntas como: • ¿Qué los motivó durante la sesión? • ¿Qué situaciones generaron desmotivación o dificultad? • ¿Qué les gustó de las actividades desarrolladas? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar? • ¿Cómo podemos fortalecer el trabajo en equipo y la participación? Este momento permitirá reconocer los logros alcanzados, valorar el esfuerzo individual y grupal, fortalecer la confianza y promover estrategias de mejora continua desde una perspectiva formativa y motivacional. Reflexión final: En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer, superar desafíos y dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-01	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011231494	JUAN DIEGO RAMIREZ			Asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ			No asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN			Asistio
1141722398	MILAN PARRA			No asistio
1013147124	ANDRU SANTIAGO SANCHEZ			Asistio
1030673470	EMMANUEL CELIS			Asistio
1013143128	ALAN SANTIAGO VIANCHA			Asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ			Asistio
1069944737	JOEL DAVID PADILLA			Asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS			Asistio
4904640	ANTHUAN EDUARDO TRUJILLO			Asistio
1016966002	MARTIN CAMILO GOMEZ			Asistio
1027403321	JAIME ALBERTO ROSAS			No asistio
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ			Asistio
1141132758	MILAN SANTIAGO PEÑA			Asistio
6848972	EDIXON DEINER MONTERO			No asistio
1206220222	DOMINIC TORRALVO			Asistio
1015476279	CALEB DAVID MARROQUIN			Asistio
1066189169	CESAR ANDRES GONZALEZ			No asistio
1016965186	LIAN JERONIMO MATEUS			Asistio
1049829979	SANTIAGO ANDRES OROZCO			No asistio
1028952493	DILAN ESTIBEN VARGAS			Asistio
1031848720	DIEGO ESTEBAN BERNAL			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Fomentar el trabajo en equipo			
SUBTEMAS : Practico juegos competitivos que acerquen al deportista al deporte como balón mano, usando las diferentes superficies de contacto			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Atrapa y pasa Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio delimitado mientras realizan movimientos suaves de movilidad articular. Posteriormente, se organizan en grupos pequeños, deberán pasarse el balón utilizando diferentes superficies de contacto según indique la formadora, podrían ser Palmas de las manos ,Empeine, Borde interno, Muslo, Pecho Cada cambio de superficie será indicado mediante una señal sonora. La actividad busca activar corporalmente a los estudiantes y prepararlos para el trabajo de la fase central. 6- Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE JUEGOS COMPETITIVOS NO SOLAMENTE DE FÚTBOL. Ejercicio 1: Mini balón mano competitivo Los estudiantes se dividirán en equipos. El juego consistirá en trasladar el balón hasta una zona determinada realizando pases entre compañeros. Solo podrán avanzar utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Algunos ejemplos serán: pase con ambas manos, conducción con borde interno, dominio con muslo y recepción con pecho. El equipo que logre la mayor cantidad de puntos respetando las reglas será el ganador. Esta actividad busca desarrollar la coordinación, el control del balón, la orientación espacial y el trabajo cooperativo. De manera transversal, se promoverá la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, fortaleciendo la participación activa, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del equipo. Ejercicio 2: Circuito de superficies Se organizará un circuito con estaciones donde los estudiantes deberán realizar diferentes ejercicios de forma individual y grupal: 1.Conducción con borde interno entre conos. 2.Dominio del balón con muslo. 3.Pase corto con compañero utilizando el empeine. 4.Recepción con pecho y finalización al arco. Cada estudiante rotará por todas las estaciones, favoreciendo un aprendizaje dinámico, participativo y progresivo. Durante el desarrollo del circuito se incentivará la motivación a través del acompañamiento constante, el refuerzo positivo y la superación personal, permitiendo que cada participante reconozca sus avances y fortalezca su compromiso con la actividad. Ejercicio 3: Roba balones Los estudiantes se dividirán en dos equipos dentro de un espacio delimitado. Cada equipo tendrá el mismo número de balones ubicados en una zona específica. A la señal de la formadora, los estudiantes deberán desplazarse rápidamente para intentar llevar balones al campo de su equipo utilizando diferentes superficies de contacto previamente indicadas. Ejemplos: • Conducción con borde interno. • Transporte con ambas manos tipo balón mano. • Dominio corto con muslo. • Pase con compañero antes de llegar a la zona. Ganará el equipo que tenga más balones al finalizar el tiempo establecido. El objetivo de esta actividad es desarrollar la velocidad de reacción, la coordinación, la agilidad y la toma de decisiones en situaciones competitivas. Paralelamente, se fortalecerá la motivación y el manejo adecuado de las emociones frente a la competencia, promoviendo el respeto, la cooperación y la valoración del esfuerzo grupal. Ejercicio 4: Pases en movimiento Los estudiantes formarán grupos de cuatro o cinco integrantes. Cada grupo deberá desplazarse de un extremo a otro del espacio delimitado realizando pases continuos sin dejar caer el balón. La finalidad es fortalecer las superficies de contacto del cuerpo; para ello, la formadora irá indicando la superficie a trabajar, entre ellas: pase con manos, pase con borde interno, pase con empeine y recepción con pecho o muslo. Si el balón cae al suelo, el grupo deberá reiniciar desde el punto inicial. Esta actividad tiene como propósito fortalecer la coordinación grupal, la precisión en los pases y la comunicación entre compañeros. Durante el ejercicio se realizarán correcciones relacionadas con: • Dirección del pase. • Postura corporal. • Control y recepción del balón. • Trabajo colaborativo y comunicación. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador que favorezca la confianza, el apoyo mutuo y la perseverancia, comprendiendo el error como una oportunidad de aprendizaje y mejora continua. Ejercicio 5: Finalización por equipos Se organizarán dos equipos frente a una pequeña portería formada con conos. Cada estudiante deberá realizar un recorrido corto conduciendo el balón y finalizar con lanzamiento o remate utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Variantes: • Remate con borde interno. • Lanzamiento tipo balón mano. • Finalización después de recibir pase. • Control con pecho y remate. Cada anotación sumará puntos para el equipo, y aquel que complete la mayor cantidad será el ganador. Con este ejercicio se busca mejorar la precisión, la coordinación y la ejecución técnica en situaciones de juego. De igual manera, se pretende reforzar: • La confianza en la ejecución. • El respeto por los turnos. • La motivación y participación activa. • La correcta utilización de las superficies de contacto. El componente motivacional estará presente mediante el reconocimiento del desempeño, el estímulo a la participación y el fortalecimiento de la seguridad personal durante la ejecución técnica. Ejercicio 6: Juego reglamentado para aplicar lo visto en la sesión de clase Se realizará un juego reglamentado que permitirá aplicar de manera integral los aprendizajes desarrollados durante la sesión de clase, especialmente el uso adecuado de las superficies de contacto, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. Durante el desarrollo del juego, la formadora orientará observaciones y retroalimentaciones encaminadas al mejoramiento técnico y táctico, favoreciendo al mismo tiempo un ambiente psicosocial positivo basado en la motivación, el respeto por las reglas, la cooperación y la participación activa. Esta actividad permitirá consolidar la confianza, la autonomía y el disfrute del proceso de aprendizaje deportivo.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

No dejes caer el balón:Los estudiantes, se van a ubicar en parejas, deberán desplazarse de un extremo a otro realizando pases continuos usando diferentes superficies de contacto indicadas por la formadora. •Borde interno •Empeine •Muslo •Pecho Ganará la pareja que llegue primero sin perder el control del balón y respetando las indicaciones.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivacion con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesion, que los desmotivo,que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros. Se realizará una retroalimentación de los aprendizajes y experiencias vividas durante la sesión, incluyendo de manera transversal el componente psicosocial de la motivación, favoreciendo la expresión de emociones, la reflexión y la participación activa de los estudiantes. Para orientar este espacio se plantearán preguntas como: • ¿Qué los motivó durante la sesión? • ¿Qué situaciones generaron desmotivación o dificultad? • ¿Qué les gustó de las actividades desarrolladas? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar? • ¿Cómo podemos fortalecer el trabajo en equipo y la participación? Este momento permitirá reconocer los logros alcanzados, valorar el esfuerzo individual y grupal, fortalecer la confianza y promover estrategias de mejora continua desde una perspectiva formativa y motivacional. Reflexión final: En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer, superar desafíos y dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-03	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011231494	JUAN DIEGO RAMIREZ			Asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ			No asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN			Asistio
1141722398	MILAN PARRA			No asistio
1013147124	ANDRU SANTIAGO SANCHEZ			No asistio
1030673470	EMMANUEL CELIS			No asistio
1013143128	ALAN SANTIAGO VIANCHA			Asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ			Asistio
1069944737	JOEL DAVID PADILLA			Asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS			Asistio
4904640	ANTHUAN EDUARDO TRUJILLO			Asistio
1016966002	MARTIN CAMILO GOMEZ			Asistio
1027403321	JAIME ALBERTO ROSAS			No asistio
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ			Asistio
1141132758	MILAN SANTIAGO PEÑA			Asistio
6848972	EDIXON DEINER MONTERO			Asistio
1206220222	DOMINIC TORRALVO			Asistio
1015476279	CALEB DAVID MARROQUIN			Asistio
1066189169	CESAR ANDRES GONZALEZ			Asistio
1016965186	LIAN JERONIMO MATEUS			Asistio
1049829979	SANTIAGO ANDRES OROZCO			No asistio
1028952493	DILAN ESTIBEN VARGAS			Asistio
1031848720	DIEGO ESTEBAN BERNAL			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Realizar pases a media altura
SUBTEMAS : Conozco las partes dle balón identificando la zona en la que se eleva el balón,para poder experimentar el lugar donde sele debe pegar al balón para levantarlo.
IMPLEMENTACION : racion,platicillos,conos,balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivar.me. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Pases viajeros: Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio realizando movilidad articular y conducción suave del balón. Posteriormente, por parejas, realizarán pases cortos elevando ligeramente el balón para que llegue a media altura. La formadora indicará la superficie de contacto: •Pase con pie derecho. •Pase con pie izquierdo. •Recepción con muslo o borde interno. Con este calentamiento buscamos Preparar el cuerpo para la actividad principal y familiarizar a los estudiantes con el pase elevado. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD TRABAJAREMOS ELEVACION DINAMICA Y ESTATICA DEL PASE Ejercicio 1: Pase por encima del cono Por parejas, los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón pase por encima de un cono pequeño ubicado en el centro. Se trabajarán algunas variantes como: • Pase con borde interno. • Pase con empeine. • Recepción controlada antes de devolver el balón. El propósito de esta actividad es mejorar la precisión y la fuerza del pase a media altura. También vamos a fomentar la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo, la constancia y la cooperación entre compañeros, fortaleciendo la confianza en la ejecución técnica. Ejercicio 2 Los estudiantes se ubicarán por parejas con un balón, manteniendo una distancia aproximada de cuatro metros. Intentarán realizar pases continuos, procurando que el balón se desplace elevado y no a ras del piso. Esta actividad favorece el desarrollo del control, la precisión y la sensibilidad en el pase elevado. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador donde el error sea entendido como parte del aprendizaje, incentivando la participación activa y la superación personal. Ejercicio 3 Los estudiantes, organizados por parejas y enumerados como 1 y 2, desarrollarán la actividad iniciando con el estudiante número 1 sosteniendo el balón en sus manos. Este deberá lanzarlo a su compañero, quien permitirá un rebote en el piso para posteriormente patearlo de manera inmediata hacia su compañero. Con este ejercicio se trabajará el pase elevado y la sensibilidad del pie al momento de ejecutar el pase. Paralelamente, se fortalecerá la confianza, la concentración y la motivación de los estudiantes, promoviendo seguridad y compromiso en la práctica. Ejercicio 4 En grupos de tres, formando un triángulo, los jugadores se irán pasando la pelota de acuerdo con la indicación dada por el entrenador. Después de cada pase, deberán girar y rodear un cono ubicado a la espalda de cada participante, regresando rápidamente para recibir el nuevo pase. Esta actividad busca fortalecer la coordinación, la movilidad y la precisión en el pase, favoreciendo igualmente la comunicación y el trabajo colaborativo. Desde el componente psicosocial, se incentivará la motivación a través del acompañamiento entre compañeros y el reconocimiento del esfuerzo grupal. Ejercicio 5 Los jugadores se organizarán en grupos de tres formando un cuadrado con todos los integrantes del equipo. El jugador que posea el balón realizará un pase hacia su derecha y posteriormente correrá a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando el balón llegue al siguiente grupo, el ejercicio se desarrollará de la misma manera, manteniendo la consigna: “pase a la derecha y ocupar la fila hacia donde se realizó el pase”. Esta actividad favorece la coordinación dinámica, la orientación espacial y la continuidad del juego. Además, se fortalecerá la motivación mediante la participación activa, la responsabilidad individual y la integración grupal. Ejercicio 6 Se intentará repetir los cuatro ejercicios anteriores, incorporando como variante principal la ejecución dinámica, es decir, que ambos estudiantes desarrollarán las acciones en movimiento. Esta progresión permitirá consolidar los aprendizajes técnicos en contextos más reales y exigentes, favoreciendo la toma de decisiones y el control corporal. Del mismo modo, se estimulará la confianza y la motivación al enfrentar nuevos desafíos motrices de manera progresiva y acompañada. Ejercicio 7: Reto del aro Se ubicarán aros suspendidos o marcados a determinada altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atravesie el aro antes de llegar al compañero. Con esta actividad se busca fortalecer la coordinación, la dirección y el control del balón. El reto planteado favorecerá la motivación y el compromiso de los estudiantes, incentivando la perseverancia, el disfrute y la satisfacción por el logro alcanzado. Ejercicio 8: Mini partido condicionado Se realizará un juego reducido donde los equipos solo podrán avanzar mediante pases a media altura entre compañeros. El balón no podrá desplazarse rastrero; deberá elevarse ligeramente en cada pase. El objetivo principal es aplicar la técnica trabajada en situaciones reales de juego. Durante el desarrollo del mini partido se promoverá un ambiente de respeto, cooperación y motivación constante, fortaleciendo la toma de decisiones, la confianza y la participación activa. Esta actividad permitirá integrar los aprendizajes técnicos y tácticos, valorando el esfuerzo colectivo y el disfrute del juego como elementos fundamentales del proceso formativo. TIEMPO 70 Min.

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>El reto sera aplicar el ejercicio # 7 de la fase central. Vamos a ubicarán aros suspendidos o marcados a cierta altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atraviese el aro antes de llegar al compañero. Buscamos Fortalecer coordinación, dirección y control del balón.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 Min.</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar. Se realizará una retroalimentación de lo trabajado durante la sesión, integrando el fortalecimiento de los valores y el componente psicosocial de la motivación como parte fundamental del proceso formativo. Este espacio favorecerá la reflexión, la escucha y la participación activa mediante preguntas orientadoras como: • ¿Qué les gustó de la sesión? • ¿Qué aspectos no les gustaron o consideran difíciles? • ¿Cómo podemos mejorar las actividades y el trabajo en equipo.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-10	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011231494	JUAN DIEGO RAMIREZ			Asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ			Asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN			Asistio
1141722398	MILAN PARRA			No asistio
1013147124	ANDRU SANTIAGO SANCHEZ			No asistio
1030673470	EMMANUEL CELIS			Asistio
1013143128	ALAN SANTIAGO VIANCHA			No asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ			Asistio
1069944737	JOEL DAVID PADILLA			Asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS			Asistio
4904640	ANTHUAN EDUARDO TRUJILLO			Asistio
1016966002	MARTIN CAMILO GOMEZ			Asistio
1027403321	JAIME ALBERTO ROSAS			No asistio
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ			Asistio
1141132758	MILAN SANTIAGO PEÑA			Asistio
6848972	EDIXON DEINER MONTERO			Asistio
1206220222	DOMINIC TORRALVO			Asistio
1015476279	CALEB DAVID MARROQUIN			Asistio
1066189169	CESAR ANDRES GONZALEZ			Asistio
1016965186	LIAN JERONIMO MATEUS			No asistio
1049829979	SANTIAGO ANDRES OROZCO			No asistio
1028952493	DILAN ESTIBEN VARGAS			Asistio
1031848720	DIEGO ESTEBAN BERNAL			Asistio
N37664430665	Reiber Miguel Manzanilla			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-17	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la ejecución progresiva y coordinada de los fundamentos técnicos del fútbol (control, pase, golpe de cabeza, conducción y remate), fortaleciendo la precisión, la agilidad y la aplicación eficiente de los gestos técnicos en contextos reales de juego..
COGNITIVA : Promover actitudes y valores esenciales del juego colectivo, como la cooperación, el respeto, la responsabilidad y la autoconfianza, a través de experiencias que refuercen el trabajo en equipo, la empatía y la actitud positiva ante los retos y resultados.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Favorecer la comprensión de los principios de fundamentos básicos, ocupación racional del espacio, apoyo, desmarque, marcaje y cobertura, mediante situaciones que estimulen la observación, el análisis y la toma de decisiones efectivas durante el juego.
TEMA : Mini mundialito
SUBTEMAS : Mini mundialito
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos,platillos,Baloñes.

FASES

FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocial de la motivacion . Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento general dinamico . Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Como despedida del primer semestre académico, se desarrollará una jornada de competencias de mini fútbol orientada al fortalecimiento de las habilidades motrices y deportivas de los estudiantes, promoviendo simultáneamente valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo y el juego limpio. A través de esta experiencia recreativa y formativa, los estudiantes tendrán la oportunidad de poner en práctica sus capacidades físicas y tácticas en un ambiente de sana convivencia, favoreciendo la participación activa, el compañerismo y el fortalecimiento de los vínculos grupales. La jornada se organizará bajo la modalidad de mini torneo o “mundialito”, permitiendo que cada participante asuma un rol activo dentro del equipo y experimente el deporte como un espacio de aprendizaje, integración y disfrute. Desde el componente psicosocial, esta actividad busca fortalecer la motivación estudiantil mediante experiencias positivas asociadas al movimiento, el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, y la generación de un clima emocional favorable que incentive la confianza, la autoestima y el sentido de pertenencia al grupo. Asimismo, se pretende promover la motivación intrínseca hacia la práctica deportiva, resaltando el valor del esfuerzo, la cooperación y la superación personal por encima del resultado competitivo. Como cierre de esta experiencia y en reconocimiento al trabajo realizado durante el semestre, se llevará a cabo un compartir que propicie un espacio de encuentro, diálogo y celebración, permitiendo valorar la participación, reconocer los aprendizajes construidos y fortalecer las relaciones interpersonales dentro del grupo, culminando así el primer periodo académico en un ambiente de gratitud, convivencia y motivación positiva. TIEMPO 70 Min.
RETO : ACTIVIDADES El reto será una ronda de penaltis, gana el estudiante que mas goles haga. TIEMPO 20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION Para finalizar la sesión realizaremos algunos estiramientos suaves, con el objetivo de relajar los músculos y disminuir progresivamente las pulsaciones,estiramiento general dinamico 1. Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada): Los estudiantes se sentarán en el suelo con una pierna estirada hacia el frente y la otra doblada, colocando la planta del pie en contacto con el muslo de la pierna contraria. Desde esta posición, deberán inclinar el tronco suavemente hacia adelante, intentando acercar las manos a los dedos del pie de la pierna estirada, manteniendo la postura sin forzar el movimiento. 2. Estiramiento posterior de pierna (de pie) 3.Estiramiento de cuádriceps. 4. Estiramiento de pantorrilla. 5. Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6. Retroalimentación de la sesión y que tan motivados estuvieron hoy:La jornada de mini fútbol se desarrolló con una participación activa y motivada por parte de los estudiantes, evidenciando compromiso, respeto y trabajo en equipo durante las competencias. La actividad permitió fortalecer habilidades motrices y deportivas, promoviendo el juego limpio y la sana convivencia. Desde el componente psicosocial, se favoreció la motivación, la integración grupal y la confianza de los estudiantes, generando un ambiente positivo de disfrute y reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo. El compartir final fortaleció los vínculos entre compañeros y permitió cerrar el semestre en un espacio de convivencia y valoración de los aprendizajes alcanzados.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-17	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 30	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011231494	JUAN DIEGO RAMIREZ			Asistio
1025152325	DAYANIS MARIA DIAZ			Asistio
1034789167	IANN JOELL BELTRAN			Asistio
1141722398	MILAN PARRA			No asistio
1013147124	ANDRU SANTIAGO SANCHEZ			No asistio
1030673470	EMMANUEL CELIS			Asistio
1013143128	ALAN SANTIAGO VIANCHA			Asistio
1031842330	ANGEL STIVEN GONZALEZ			Asistio
1069944737	JOEL DAVID PADILLA			Asistio
1014288219	ESTEBAN DAVID BARRIOS			Asistio
4904640	ANTHUAN EDUARDO TRUJILLO			Asistio
1016966002	MARTIN CAMILO GOMEZ			Asistio
1027403321	JAIME ALBERTO ROSAS			No asistio
1013277818	NIKOLAS BOHORQUEZ			Asistio
1141132758	MILAN SANTIAGO PEÑA			Asistio
6848972	EDIXON DEINER MONTERO			Asistio
1206220222	DOMINIC TORRALVO			Asistio
1015476279	CALEB DAVID MARROQUIN			Asistio
1066189169	CESAR ANDRES GONZALEZ			Asistio
1016965186	LIAN JERONIMO MATEUS			No asistio
1049829979	SANTIAGO ANDRES OROZCO			No asistio
1028952493	DILAN ESTIBEN VARGAS			Asistio
1031848720	DIEGO ESTEBAN BERNAL			Asistio
N37664430665	Reiber Miguel Manzanilla			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-01	4. HORA:	Lunes, 12:00:00, 14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.

COGNITIVA :
Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.

LUDICA :
Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.

TEMA :
Fomentar el trabajo en equipo

SUBTEMAS :
Practico juegos competitivos que acerquen al deportista al deporte como balón mano, usando las diferentes superficies de contacto

IMPLEMENTACION :
Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Atrapa y pasa Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio delimitado mientras realizan movimientos suaves de movilidad articular. Posteriormente, se organizan en grupos pequeños, deberán pasarse el balón utilizando diferentes superficies de contacto según indique la formadora, podrían ser Palmas de las manos ,Empeine, Borde interno, Muslo, Pecho Cada cambio de superficie será indicado mediante una señal sonora. La actividad busca activar corporalmente a los estudiantes y prepararlos para el trabajo de la fase central. 6- Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE JUEGOS COMPETITIVOS NO SOLAMENTE DE FÚTBOL. Ejercicio 1: Mini balón mano competitivo Los estudiantes se dividirán en equipos. El juego consistirá en trasladar el balón hasta una zona determinada realizando pases entre compañeros. Solo podrán avanzar utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Algunos ejemplos serán: pase con ambas manos, conducción con borde interno, dominio con muslo y recepción con pecho. El equipo que logre la mayor cantidad de puntos respetando las reglas será el ganador. Esta actividad busca desarrollar la coordinación, el control del balón, la orientación espacial y el trabajo cooperativo. De manera transversal, se promoverá la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, fortaleciendo la participación activa, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del equipo. Ejercicio 2: Circuito de superficies Se organizará un circuito con estaciones donde los estudiantes deberán realizar diferentes ejercicios de forma individual y grupal: 1.Conducción con borde interno entre conos. 2.Dominio del balón con muslo. 3.Pase corto con compañero utilizando el empeine. 4.Recepción con pecho y finalización al arco. Cada estudiante rotará por todas las estaciones, favoreciendo un aprendizaje dinámico, participativo y progresivo. Durante el desarrollo del circuito se incentivará la motivación a través del acompañamiento constante, el refuerzo positivo y la superación personal, permitiendo que cada participante reconozca sus avances y fortalezca su compromiso con la actividad. Ejercicio 3: Roba balones Los estudiantes se dividirán en dos equipos dentro de un espacio delimitado. Cada equipo tendrá el mismo número de balones ubicados en una zona específica. A la señal de la formadora, los estudiantes deberán desplazarse rápidamente para intentar llevar balones al campo de su equipo utilizando diferentes superficies de contacto previamente indicadas. Ejemplos: • Conducción con borde interno. • Transporte con ambas manos tipo balón mano. • Dominio corto con muslo. • Pase con compañero antes de llegar a la zona. Ganará el equipo que tenga más balones al finalizar el tiempo establecido. El objetivo de esta actividad es desarrollar la velocidad de reacción, la coordinación, la agilidad y la toma de decisiones en situaciones competitivas. Paralelamente, se fortalecerá la motivación y el manejo adecuado de las emociones frente a la competencia, promoviendo el respeto, la cooperación y la valoración del esfuerzo grupal. Ejercicio 4: Pases en movimiento Los estudiantes formarán grupos de cuatro o cinco integrantes. Cada grupo deberá desplazarse de un extremo a otro del espacio delimitado realizando pases continuos sin dejar caer el balón. La finalidad es fortalecer las superficies de contacto del cuerpo; para ello, la formadora irá indicando la superficie a trabajar, entre ellas: pase con manos, pase con borde interno, pase con empeine y recepción con pecho o muslo. Si el balón cae al suelo, el grupo deberá reiniciar desde el punto inicial. Esta actividad tiene como propósito fortalecer la coordinación grupal, la precisión en los pases y la comunicación entre compañeros. Durante el ejercicio se realizarán correcciones relacionadas con: • Dirección del pase. • Postura corporal. • Control y recepción del balón. • Trabajo colaborativo y comunicación. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador que favorezca la confianza, el apoyo mutuo y la perseverancia, comprendiendo el error como una oportunidad de aprendizaje y mejora continua. Ejercicio 5: Finalización por equipos Se organizarán dos equipos frente a una pequeña portería formada con conos. Cada estudiante deberá realizar un recorrido corto conduciendo el balón y finalizar con lanzamiento o remate utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Variantes: • Remate con borde interno. • Lanzamiento tipo balón mano. • Finalización después de recibir pase. • Control con pecho y remate. Cada anotación sumará puntos para el equipo, y aquel que complete la mayor cantidad será el ganador. Con este ejercicio se busca mejorar la precisión, la coordinación y la ejecución técnica en situaciones de juego. De igual manera, se pretende reforzar: • La confianza en la ejecución. • El respeto por los turnos. • La motivación y participación activa. • La correcta utilización de las superficies de contacto. El componente motivacional estará presente mediante el reconocimiento del desempeño, el estímulo a la participación y el fortalecimiento de la seguridad personal durante la ejecución técnica. Ejercicio 6: Juego reglamentado para aplicar lo visto en la sesión de clase Se realizará un juego reglamentado que permitirá aplicar de manera integral los aprendizajes desarrollados durante la sesión de clase, especialmente el uso adecuado de las superficies de contacto, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. Durante el desarrollo del juego, la formadora orientará observaciones y retroalimentaciones encaminadas al mejoramiento técnico y táctico, favoreciendo al mismo tiempo un ambiente psicosocial positivo basado en la motivación, el respeto por las reglas, la cooperación y la participación activa. Esta actividad permitirá consolidar la confianza, la autonomía y el disfrute del proceso de aprendizaje deportivo.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

No dejes caer el balón:Los estudiantes, se van a ubicar en parejas, deberán desplazarse de un extremo a otro realizando pases continuos usando diferentes superficies de contacto indicadas por la formadora. •Borde interno •Empeine •Muslo •Pecho Ganará la pareja que llegue primero sin perder el control del balón y respetando las indicaciones.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivacion con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesion, que los desmotivo,que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros. Se realizará una retroalimentación de los aprendizajes y experiencias vividas durante la sesión, incluyendo de manera transversal el componente psicosocial de la motivación, favoreciendo la expresión de emociones, la reflexión y la participación activa de los estudiantes. Para orientar este espacio se plantearán preguntas como: • ¿Qué los motivó durante la sesión? • ¿Qué situaciones generaron desmotivación o dificultad? • ¿Qué les gustó de las actividades desarrolladas? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar? • ¿Cómo podemos fortalecer el trabajo en equipo y la participación? Este momento permitirá reconocer los logros alcanzados, valorar el esfuerzo individual y grupal, fortalecer la confianza y promover estrategias de mejora continua desde una perspectiva formativa y motivacional. Reflexión final: En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer, superar desafíos y dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-01	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA			Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES			Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA			Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA			No asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS			Asistio
1031843126	JOEL MATEO IBÁÑES			Asistio
1141133610	JOVI VALDERRAMA			Asistio
N37665940426	RICHARD EDUARDO GARCIA			No asistio
1233691817	ETHAN MATIAS AGUDELO			Asistio
1016965844	MAIKOL SAMUEL VASQUEZ			No asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA			Asistio
1013279390	JANPOUL MATIAS RIVERA			Asistio
1031843344	DOMINICK ALLEN GARNICA			Asistio
1141134606	FELIPE BERNAL			No asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA			Asistio
1024582917	KALETH JOSE PAULO			Asistio
1032945290	SERGIO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1014294721	ALAN JHORDAN SANTOS			Asistio
1016964991	JUAN SEBASTIAN CASTELLANOS			Asistio
1222209725	SAMUEL ALEJANDRO BAUTISTA			Asistio
1141129880	JUAN FELIPE MORENO			Asistio
1025074793	ZAMUEL LEONARDO CUELLAR			No asistio
1057187193	HEMANUEL SANTIAGO CASALLAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-03	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Fomentar el trabajo en equipo			
SUBTEMAS : Practico juegos competitivos que acerquen al deportista al deporte como balón mano, usando las diferentes superficies de contacto			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Atrapa y pasa Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio delimitado mientras realizan movimientos suaves de movilidad articular. Posteriormente, se organizan en grupos pequeños, deberán pasarse el balón utilizando diferentes superficies de contacto según indique la formadora, podrían ser Palmas de las manos ,Empeine, Borde interno, Muslo, Pecho Cada cambio de superficie será indicado mediante una señal sonora. La actividad busca activar corporalmente a los estudiantes y prepararlos para el trabajo de la fase central. 6- Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar-se suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE JUEGOS COMPETITIVOS NO SOLAMENTE DE FÚTBOL. Ejercicio 1: Mini balón mano competitivo Los estudiantes se dividirán en equipos. El juego consistirá en trasladar el balón hasta una zona determinada realizando pases entre compañeros. Solo podrán avanzar utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Algunos ejemplos serán: pase con ambas manos, conducción con borde interno, dominio con muslo y recepción con pecho. El equipo que logre la mayor cantidad de puntos respetando las reglas será el ganador. Esta actividad busca desarrollar la coordinación, el control del balón, la orientación espacial y el trabajo cooperativo. De manera transversal, se promoverá la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, fortaleciendo la participación activa, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del equipo. Ejercicio 2: Circuito de superficies Se organizará un circuito con estaciones donde los estudiantes deberán realizar diferentes ejercicios de forma individual y grupal: 1.Conducción con borde interno entre conos. 2.Dominio del balón con muslo. 3.Pase corto con compañero utilizando el empeine. 4.Recepción con pecho y finalización al arco. Cada estudiante rotará por todas las estaciones, favoreciendo un aprendizaje dinámico, participativo y progresivo. Durante el desarrollo del circuito se incentivará la motivación a través del acompañamiento constante, el refuerzo positivo y la superación personal, permitiendo que cada participante reconozca sus avances y fortalezca su compromiso con la actividad. Ejercicio 3: Roba balones Los estudiantes se dividirán en dos equipos dentro de un espacio delimitado. Cada equipo tendrá el mismo número de balones ubicados en una zona específica. A la señal de la formadora, los estudiantes deberán desplazarse rápidamente para intentar llevar balones al campo de su equipo utilizando diferentes superficies de contacto previamente indicadas. Ejemplos: • Conducción con borde interno. • Transporte con ambas manos tipo balón mano. • Dominio corto con muslo. • Pase con compañero antes de llegar a la zona. Ganará el equipo que tenga más balones al finalizar el tiempo establecido. El objetivo de esta actividad es desarrollar la velocidad de reacción, la coordinación, la agilidad y la toma de decisiones en situaciones competitivas. Paralelamente, se fortalecerá la motivación y el manejo adecuado de las emociones frente a la competencia, promoviendo el respeto, la cooperación y la valoración del esfuerzo grupal. Ejercicio 4: Pases en movimiento Los estudiantes formarán grupos de cuatro o cinco integrantes. Cada grupo deberá desplazarse de un extremo a otro del espacio delimitado realizando pases continuos sin dejar caer el balón. La finalidad es fortalecer las superficies de contacto del cuerpo; para ello, la formadora irá indicando la superficie a trabajar, entre ellas: pase con manos, pase con borde interno, pase con empeine y recepción con pecho o muslo. Si el balón cae al suelo, el grupo deberá reiniciar desde el punto inicial. Esta actividad tiene como propósito fortalecer la coordinación grupal, la precisión en los pases y la comunicación entre compañeros. Durante el ejercicio se realizarán correcciones relacionadas con: • Dirección del pase. • Postura corporal. • Control y recepción del balón. • Trabajo colaborativo y comunicación. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador que favorezca la confianza, el apoyo mutuo y la perseverancia, comprendiendo el error como una oportunidad de aprendizaje y mejora continua. Ejercicio 5: Finalización por equipos Se organizarán dos equipos frente a una pequeña portería formada con conos. Cada estudiante deberá realizar un recorrido corto conduciendo el balón y finalizar con lanzamiento o remate utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Variantes: • Remate con borde interno. • Lanzamiento tipo balón mano. • Finalización después de recibir pase. • Control con pecho y remate. Cada anotación sumará puntos para el equipo, y aquel que complete la mayor cantidad será el ganador. Con este ejercicio se busca mejorar la precisión, la coordinación y la ejecución técnica en situaciones de juego. De igual manera, se pretende reforzar: • La confianza en la ejecución. • El respeto por los turnos. • La motivación y participación activa. • La correcta utilización de las superficies de contacto. El componente motivacional estará presente mediante el reconocimiento del desempeño, el estímulo a la participación y el fortalecimiento de la seguridad personal durante la ejecución técnica. Ejercicio 6: Juego reglamentado para aplicar lo visto en la sesión de clase Se realizará un juego reglamentado que permitirá aplicar de manera integral los aprendizajes desarrollados durante la sesión de clase, especialmente el uso adecuado de las superficies de contacto, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. Durante el desarrollo del juego, la formadora orientará observaciones y retroalimentaciones encaminadas al mejoramiento técnico y táctico, favoreciendo al mismo tiempo un ambiente psicosocial positivo basado en la motivación, el respeto por las reglas, la cooperación y la participación activa. Esta actividad permitirá consolidar la confianza, la autonomía y el disfrute del proceso de aprendizaje deportivo.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

No dejes caer el balón:Los estudiantes, se van a ubicar en parejas, deberán desplazarse de un extremo a otro realizando pases continuos usando diferentes superficies de contacto indicadas por la formadora. •Borde interno •Empeine •Muslo •Pecho Ganará la pareja que llegue primero sin perder el control del balón y respetando las indicaciones.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivacion con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesion, que los desmotivo,que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros. Se realizará una retroalimentación de los aprendizajes y experiencias vividas durante la sesión, incluyendo de manera transversal el componente psicosocial de la motivación, favoreciendo la expresión de emociones, la reflexión y la participación activa de los estudiantes. Para orientar este espacio se plantearán preguntas como: • ¿Qué los motivó durante la sesión? • ¿Qué situaciones generaron desmotivación o dificultad? • ¿Qué les gustó de las actividades desarrolladas? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar? • ¿Cómo podemos fortalecer el trabajo en equipo y la participación? Este momento permitirá reconocer los logros alcanzados, valorar el esfuerzo individual y grupal, fortalecer la confianza y promover estrategias de mejora continua desde una perspectiva formativa y motivacional. Reflexión final: En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer, superar desafíos y dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-03	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA			Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES			Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA			Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA			Asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS			Asistio
1031843126	JOEL MATEO IBÁÑES			Asistio
1141133610	JOVI VALDERRAMA			Asistio
N37665940426	RICHARD EDUARDO GARCIA			Asistio
1233691817	ETHAN MATIAS AGUDELO			Asistio
1016965844	MAIKOL SAMUEL VASQUEZ			No asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA			Asistio
1013279390	JANPOUL MATIAS RIVERA			Asistio
1031843344	DOMINICK ALLEN GARNICA			Asistio
1141134606	FELIPE BERNAL			No asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA			Asistio
1024582917	KALETH JOSE PAULO			Asistio
1032945290	SERGIO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1014294721	ALAN JHORDAN SANTOS			Asistio
1016964991	JUAN SEBASTIAN CASTELLANOS			Asistio
1222209725	SAMUEL ALEJANDRO BAUTISTA			Asistio
1141129880	JUAN FELIPE MORENO			No asistio
1025074793	ZAMUEL LEONARDO CUELLAR			Asistio
1057187193	HEMANUEL SANTIAGO CASALLAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-10	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Realizar pases a media altura
SUBTEMAS : Conozco las partes del balón identificando la zona en la que se eleva el balón, para poder experimentar el lugar donde sele debe pegar al balón para levantarlo.
IMPLEMENTACION : racion,platicos,conos,balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivarme. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Pases viajeros: Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio realizando movilidad articular y conducción suave del balón. Posteriormente, por parejas, realizarán pases cortos elevando ligeramente el balón para que llegue a media altura. La formadora indicará la superficie de contacto: •Pase con pie derecho. •Pase con pie izquierdo. •Recepción con muslo o borde interno. Con este calentamiento buscamos Preparar el cuerpo para la actividad principal y familiarizar a los estudiantes con el pase elevado. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD TRABAJAREMOS ELEVACION DINAMICA Y ESTATICA DEL PASE Ejercicio 1: Pase por encima del cono Por parejas, los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón pase por encima de un cono pequeño ubicado en el centro. Se trabajarán algunas variantes como: • Pase con borde interno. • Pase con empeine. • Recepción controlada antes de devolver el balón. El propósito de esta actividad es mejorar la precisión y la fuerza del pase a media altura. También vamos a fomentar la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo, la constancia y la cooperación entre compañeros, fortaleciendo la confianza en la ejecución técnica. Ejercicio 2 Los estudiantes se ubicarán por parejas con un balón, manteniendo una distancia aproximada de cuatro metros. Intentarán realizar pases continuos, procurando que el balón se desplace elevado y no a ras del piso. Esta actividad favorece el desarrollo del control, la precisión y la sensibilidad en el pase elevado. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador donde el error sea entendido como parte del aprendizaje, incentivando la participación activa y la superación personal. Ejercicio 3 Los estudiantes, organizados por parejas y enumerados como 1 y 2, desarrollarán la actividad iniciando con el estudiante número 1 sosteniendo el balón en sus manos. Este deberá lanzarlo a su compañero, quien permitirá un rebote en el piso para posteriormente patearlo de manera inmediata hacia su compañero. Con este ejercicio se trabajará el pase elevado y la sensibilidad del pie al momento de ejecutar el pase. Paralelamente, se fortalecerá la confianza, la concentración y la motivación de los estudiantes, promoviendo seguridad y compromiso en la práctica. Ejercicio 4 En grupos de tres, formando un triángulo, los jugadores se irán pasando la pelota de acuerdo con la indicación dada por el entrenador. Después de cada pase, deberán girar y rodear un cono ubicado a la espalda de cada participante, regresando rápidamente para recibir el nuevo pase. Esta actividad busca fortalecer la coordinación, la movilidad y la precisión en el pase, favoreciendo igualmente la comunicación y el trabajo colaborativo. Desde el componente psicosocial, se incentivará la motivación a través del acompañamiento entre compañeros y el reconocimiento del esfuerzo grupal. Ejercicio 5 Los jugadores se organizarán en grupos de tres formando un cuadrado con todos los integrantes del equipo. El jugador que posea el balón realizará un pase hacia su derecha y posteriormente correrá a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando el balón llegue al siguiente grupo, el ejercicio se desarrollará de la misma manera, manteniendo la consigna: “pase a la derecha y ocupar la fila hacia donde se realizó el pase”. Esta actividad favorece la coordinación dinámica, la orientación espacial y la continuidad del juego. Además, se fortalecerá la motivación mediante la participación activa, la responsabilidad individual y la integración grupal. Ejercicio 6 Se intentará repetir los cuatro ejercicios anteriores, incorporando como variante principal la ejecución dinámica, es decir, que ambos estudiantes desarrollarán las acciones en movimiento. Esta progresión permitirá consolidar los aprendizajes técnicos en contextos más reales y exigentes, favoreciendo la toma de decisiones y el control corporal. Del mismo modo, se estimulará la confianza y la motivación al enfrentar nuevos desafíos motrices de manera progresiva y acompañada. Ejercicio 7: Reto del aro Se ubicarán aros suspendidos o marcados a determinada altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atravesara el aro antes de llegar al compañero. Con esta actividad se busca fortalecer la coordinación, la dirección y el control del balón. El reto planteado favorecerá la motivación y el compromiso de los estudiantes, incentivando la perseverancia, el disfrute y la satisfacción por el logro alcanzado. Ejercicio 8: Mini partido condicionado Se realizará un juego reducido donde los equipos solo podrán avanzar mediante pases a media altura entre compañeros. El balón no podrá desplazarse rastro; deberá elevarse ligeramente en cada pase. El objetivo principal es aplicar la técnica trabajada en situaciones reales de juego. Durante el desarrollo del mini partido se promoverá un ambiente de respeto, cooperación y motivación constante, fortaleciendo la toma de decisiones, la confianza y la participación activa. Esta actividad permitirá integrar los aprendizajes técnicos y tácticos, valorando el esfuerzo colectivo y el disfrute del juego como elementos fundamentales del proceso formativo. TIEMPO 70 Min.

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>El reto sera aplicar el ejercicio # 7 de la fase central. Vamos a ubicarán aros suspendidos o marcados a cierta altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atraviese el aro antes de llegar al compañero. Buscamos Fortalecer coordinación, dirección y control del balón.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 Min.</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar. Se realizará una retroalimentación de lo trabajado durante la sesión, integrando el fortalecimiento de los valores y el componente psicosocial de la motivación como parte fundamental del proceso formativo. Este espacio favorecerá la reflexión, la escucha y la participación activa mediante preguntas orientadoras como: • ¿Qué les gustó de la sesión? • ¿Qué aspectos no les gustaron o consideran difíciles? • ¿Cómo podemos mejorar las actividades y el trabajo en equipo.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-10	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA			Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES			Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA			Asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA			No asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS			No asistio
1031843126	JOEL MATEO IBÁÑES			Asistio
1141133610	JOVI VALDERRAMA			Asistio
N37665940426	RICHARD EDUARDO GARCIA			Asistio
1233691817	ETHAN MATIAS AGUDELO			Asistio
1016965844	MAIKOL SAMUEL VASQUEZ			No asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA			Asistio
1013279390	JANPOUL MATIAS RIVERA			Asistio
1031843344	DOMINICK ALLEN GARNICA			Asistio
1141134606	FELIPE BERNAL			Asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA			Asistio
1024582917	KALETH JOSE PAULO			Asistio
1032945290	SERGIO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1014294721	ALAN JHORDAN SANTOS			Asistio
1016964991	JUAN SEBASTIAN CASTELLANOS			Asistio
1222209725	SAMUEL ALEJANDRO BAUTISTA			Asistio
1141129880	JUAN FELIPE MORENO			Asistio
1025074793	ZAMUEL LEONARDO CUELLAR			No asistio
1057187193	HEMANUEL SANTIAGO CASALLAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-17	4. HORA:	Miercoles,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la ejecución progresiva y coordinada de los fundamentos técnicos del fútbol (control, pase, golpe de cabeza, conducción y remate), fortaleciendo la precisión, la agilidad y la aplicación eficiente de los gestos técnicos en contextos reales de juego..
COGNITIVA : Promover actitudes y valores esenciales del juego colectivo, como la cooperación, el respeto, la responsabilidad y la autoconfianza, a través de experiencias que refuercen el trabajo en equipo, la empatía y la actitud positiva ante los retos y resultados.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Favorecer la comprensión de los principios de fundamentos básicos, ocupación racional del espacio, apoyo, desmarque, marcaje y cobertura, mediante situaciones que estimulen la observación, el análisis y la toma de decisiones efectivas durante el juego.
TEMA : Mini mundialito
SUBTEMAS : Mini mundialito
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos,platillos,Baloñes.

FASES

FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocial de la motivacion . Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento general dinamico . Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Como despedida del primer semestre académico, se desarrollará una jornada de competencias de mini fútbol orientada al fortalecimiento de las habilidades motrices y deportivas de los estudiantes, promoviendo simultáneamente valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo y el juego limpio. A través de esta experiencia recreativa y formativa, los estudiantes tendrán la oportunidad de poner en práctica sus capacidades físicas y tácticas en un ambiente de sana convivencia, favoreciendo la participación activa, el compañerismo y el fortalecimiento de los vínculos grupales. La jornada se organizará bajo la modalidad de mini torneo o “mundialito”, permitiendo que cada participante asuma un rol activo dentro del equipo y experimente el deporte como un espacio de aprendizaje, integración y disfrute. Desde el componente psicosocial, esta actividad busca fortalecer la motivación estudiantil mediante experiencias positivas asociadas al movimiento, el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, y la generación de un clima emocional favorable que incentive la confianza, la autoestima y el sentido de pertenencia al grupo. Asimismo, se pretende promover la motivación intrínseca hacia la práctica deportiva, resaltando el valor del esfuerzo, la cooperación y la superación personal por encima del resultado competitivo. Como cierre de esta experiencia y en reconocimiento al trabajo realizado durante el semestre, se llevará a cabo un compartir que propicie un espacio de encuentro, diálogo y celebración, permitiendo valorar la participación, reconocer los aprendizajes construidos y fortalecer las relaciones interpersonales dentro del grupo, culminando así el primer periodo académico en un ambiente de gratitud, convivencia y motivación positiva. TIEMPO 70 Min.
RETO : ACTIVIDADES El reto será una ronda de penaltis, gana el estudiante que mas goles haga. TIEMPO 20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION Para finalizar la sesión realizaremos algunos estiramientos suaves, con el objetivo de relajar los músculos y disminuir progresivamente las pulsaciones,estiramiento general dinamico 1. Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada): Los estudiantes se sentarán en el suelo con una pierna estirada hacia el frente y la otra doblada, colocando la planta del pie en contacto con el muslo de la pierna contraria. Desde esta posición, deberán inclinar el tronco suavemente hacia adelante, intentando acercar las manos a los dedos del pie de la pierna estirada, manteniendo la postura sin forzar el movimiento. 2. Estiramiento posterior de pierna (de pie) 3.Estiramiento de cuádriceps. 4. Estiramiento de pantorrilla. 5. Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6. Retroalimentación de la sesión y que tan motivados estuvieron hoy:La jornada de mini fútbol se desarrolló con una participación activa y motivada por parte de los estudiantes, evidenciando compromiso, respeto y trabajo en equipo durante las competencias. La actividad permitió fortalecer habilidades motrices y deportivas, promoviendo el juego limpio y la sana convivencia. Desde el componente psicosocial, se favoreció la motivación, la integración grupal y la confianza de los estudiantes, generando un ambiente positivo de disfrute y reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo. El compartir final fortaleció los vínculos entre compañeros y permitió cerrar el semestre en un espacio de convivencia y valoración de los aprendizajes alcanzados.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-17	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 30	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1019608565	ANDRES FELIPE OSPINA			Asistio
1233918020	DALVIN JOSUE MORALES			Asistio
1031839077	JULIO CESAR BAENA			No asistio
1016913524	JUAN DIEGO ARANDA			No asistio
1014280320	JHOSEP MATEO CUBILLOS			Asistio
1031843126	JOEL MATEO IBAÑES			Asistio
1141133610	JOVI VALDERRAMA			Asistio
N37665940426	RICHARD EDUARDO GARCIA			Asistio
1233691817	ETHAN MATIAS AGUDELO			No asistio
1016965844	MAIKOL SAMUEL VASQUEZ			No asistio
1014293974	JOSEPH MATHIAS MENDOZA			Asistio
1013279390	JANPOUL MATIAS RIVERA			Asistio
1031843344	DOMINICK ALLEN GARNICA			Asistio
1141134606	FELIPE BERNAL			Asistio
1233900947	PAUL SEBASTIAN GUEVARA			Asistio
1024582917	KALETH JOSE PAULO			Asistio
1032945290	SERGIO ALEJANDRO RODRIGUEZ			Asistio
1014294721	ALAN JHORDAN SANTOS			Asistio
1016964991	JUAN SEBASTIAN CASTELLANOS			No asistio
1222209725	SAMUEL ALEJANDRO BAUTISTA			Asistio
1141129880	JUAN FELIPE MORENO			Asistio
1025074793	ZAMUEL LEONARDO CUELLAR			No asistio
1057187193	HEMANUEL SANTIAGO CASALLAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-02	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Fomentar el trabajo en equipo			
SUBTEMAS : Practico juegos competitivos que acerquen al deportista al deporte como balón mano, usando las diferentes superficies de contacto			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Atrapa y pasa Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio delimitado mientras realizan movimientos suaves de movilidad articular. Posteriormente, se organizan en grupos pequeños, deberán pasarse el balón utilizando diferentes superficies de contacto según indique la formadora, podrían ser Palmas de las manos ,Empeine, Borde interno, Muslo, Pecho Cada cambio de superficie será indicado mediante una señal sonora. La actividad busca activar corporalmente a los estudiantes y prepararlos para el trabajo de la fase central. 6- Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE JUEGOS COMPETITIVOS NO SOLAMENTE DE FÚTBOL. Ejercicio 1: Mini balón mano competitivo Los estudiantes se dividirán en equipos. El juego consistirá en trasladar el balón hasta una zona determinada realizando pases entre compañeros. Solo podrán avanzar utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Algunos ejemplos serán: pase con ambas manos, conducción con borde interno, dominio con muslo y recepción con pecho. El equipo que logre la mayor cantidad de puntos respetando las reglas será el ganador. Esta actividad busca desarrollar la coordinación, el control del balón, la orientación espacial y el trabajo cooperativo. De manera transversal, se promoverá la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, fortaleciendo la participación activa, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del equipo. Ejercicio 2: Circuito de superficies Se organizará un circuito con estaciones donde los estudiantes deberán realizar diferentes ejercicios de forma individual y grupal: 1.Conducción con borde interno entre conos. 2.Dominio del balón con muslo. 3.Pase corto con compañero utilizando el empeine. 4.Recepción con pecho y finalización al arco. Cada estudiante rotará por todas las estaciones, favoreciendo un aprendizaje dinámico, participativo y progresivo. Durante el desarrollo del circuito se incentivará la motivación a través del acompañamiento constante, el refuerzo positivo y la superación personal, permitiendo que cada participante reconozca sus avances y fortalezca su compromiso con la actividad. Ejercicio 3: Roba balones Los estudiantes se dividirán en dos equipos dentro de un espacio delimitado. Cada equipo tendrá el mismo número de balones ubicados en una zona específica. A la señal de la formadora, los estudiantes deberán desplazarse rápidamente para intentar llevar balones al campo de su equipo utilizando diferentes superficies de contacto previamente indicadas. Ejemplos: • Conducción con borde interno. • Transporte con ambas manos tipo balón mano. • Dominio corto con muslo. • Pase con compañero antes de llegar a la zona. Ganará el equipo que tenga más balones al finalizar el tiempo establecido. El objetivo de esta actividad es desarrollar la velocidad de reacción, la coordinación, la agilidad y la toma de decisiones en situaciones competitivas. Paralelamente, se fortalecerá la motivación y el manejo adecuado de las emociones frente a la competencia, promoviendo el respeto, la cooperación y la valoración del esfuerzo grupal. Ejercicio 4: Pases en movimiento Los estudiantes formarán grupos de cuatro o cinco integrantes. Cada grupo deberá desplazarse de un extremo a otro del espacio delimitado realizando pases continuos sin dejar caer el balón. La finalidad es fortalecer las superficies de contacto del cuerpo; para ello, la formadora irá indicando la superficie a trabajar, entre ellas: pase con manos, pase con borde interno, pase con empeine y recepción con pecho o muslo. Si el balón cae al suelo, el grupo deberá reiniciar desde el punto inicial. Esta actividad tiene como propósito fortalecer la coordinación grupal, la precisión en los pases y la comunicación entre compañeros. Durante el ejercicio se realizarán correcciones relacionadas con: • Dirección del pase. • Postura corporal. • Control y recepción del balón. • Trabajo colaborativo y comunicación. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador que favorezca la confianza, el apoyo mutuo y la perseverancia, comprendiendo el error como una oportunidad de aprendizaje y mejora continua. Ejercicio 5: Finalización por equipos Se organizarán dos equipos frente a una pequeña portería formada con conos. Cada estudiante deberá realizar un recorrido corto conduciendo el balón y finalizar con lanzamiento o remate utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Variantes: • Remate con borde interno. • Lanzamiento tipo balón mano. • Finalización después de recibir pase. • Control con pecho y remate. Cada anotación sumará puntos para el equipo, y aquel que complete la mayor cantidad será el ganador. Con este ejercicio se busca mejorar la precisión, la coordinación y la ejecución técnica en situaciones de juego. De igual manera, se pretende reforzar: • La confianza en la ejecución. • El respeto por los turnos. • La motivación y participación activa. • La correcta utilización de las superficies de contacto. El componente motivacional estará presente mediante el reconocimiento del desempeño, el estímulo a la participación y el fortalecimiento de la seguridad personal durante la ejecución técnica. Ejercicio 6: Juego reglamentado para aplicar lo visto en la sesión de clase Se realizará un juego reglamentado que permitirá aplicar de manera integral los aprendizajes desarrollados durante la sesión de clase, especialmente el uso adecuado de las superficies de contacto, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. Durante el desarrollo del juego, la formadora orientará observaciones y retroalimentaciones encaminadas al mejoramiento técnico y táctico, favoreciendo al mismo tiempo un ambiente psicosocial positivo basado en la motivación, el respeto por las reglas, la cooperación y la participación activa. Esta actividad permitirá consolidar la confianza, la autonomía y el disfrute del proceso de aprendizaje deportivo.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

No dejes caer el balón:Los estudiantes, se van a ubicar en parejas, deberán desplazarse de un extremo a otro realizando pases continuos usando diferentes superficies de contacto indicadas por la formadora. •Borde interno •Empeine •Muslo •Pecho Ganará la pareja que llegue primero sin perder el control del balón y respetando las indicaciones.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivacion con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesion, que los desmotivo,que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros. Se realizará una retroalimentación de los aprendizajes y experiencias vividas durante la sesión, incluyendo de manera transversal el componente psicosocial de la motivación, favoreciendo la expresión de emociones, la reflexión y la participación activa de los estudiantes. Para orientar este espacio se plantearán preguntas como: • ¿Qué los motivó durante la sesión? • ¿Qué situaciones generaron desmotivación o dificultad? • ¿Qué les gustó de las actividades desarrolladas? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar? • ¿Cómo podemos fortalecer el trabajo en equipo y la participación? Este momento permitirá reconocer los logros alcanzados, valorar el esfuerzo individual y grupal, fortalecer la confianza y promover estrategias de mejora continua desde una perspectiva formativa y motivacional. Reflexión final: En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer, superar desafíos y dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-02	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			No asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			Asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			Asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			Asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			No asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			Asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-04	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	
DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO			
MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.			
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.			
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.			
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.			
TEMA : Fomentar el trabajo en equipo			
SUBTEMAS : Practico juegos competitivos que acerquen al deportista al deporte como balón mano, usando las diferentes superficies de contacto			
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.			
FASES			
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Atrapa y pasa Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio delimitado mientras realizan movimientos suaves de movilidad articular. Posteriormente, se organizan en grupos pequeños, deberán pasarse el balón utilizando diferentes superficies de contacto según indique la formadora, podrían ser Palmas de las manos ,Empeine, Borde interno, Muslo, Pecho Cada cambio de superficie será indicado mediante una señal sonora. La actividad busca activar corporalmente a los estudiantes y prepararlos para el trabajo de la fase central. 6- Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.			
TIEMPO 20 Min.			

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE JUEGOS COMPETITIVOS NO SOLAMENTE DE FÚTBOL. Ejercicio 1: Mini balón mano competitivo Los estudiantes se dividirán en equipos. El juego consistirá en trasladar el balón hasta una zona determinada realizando pases entre compañeros. Solo podrán avanzar utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Algunos ejemplos serán: pase con ambas manos, conducción con borde interno, dominio con muslo y recepción con pecho. El equipo que logre la mayor cantidad de puntos respetando las reglas será el ganador. Esta actividad busca desarrollar la coordinación, el control del balón, la orientación espacial y el trabajo cooperativo. De manera transversal, se promoverá la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, fortaleciendo la participación activa, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del equipo. Ejercicio 2: Circuito de superficies Se organizará un circuito con estaciones donde los estudiantes deberán realizar diferentes ejercicios de forma individual y grupal: 1.Conducción con borde interno entre conos. 2.Dominio del balón con muslo. 3.Pase corto con compañero utilizando el empeine. 4.Recepción con pecho y finalización al arco. Cada estudiante rotará por todas las estaciones, favoreciendo un aprendizaje dinámico, participativo y progresivo. Durante el desarrollo del circuito se incentivará la motivación a través del acompañamiento constante, el refuerzo positivo y la superación personal, permitiendo que cada participante reconozca sus avances y fortalezca su compromiso con la actividad. Ejercicio 3: Roba balones Los estudiantes se dividirán en dos equipos dentro de un espacio delimitado. Cada equipo tendrá el mismo número de balones ubicados en una zona específica. A la señal de la formadora, los estudiantes deberán desplazarse rápidamente para intentar llevar balones al campo de su equipo utilizando diferentes superficies de contacto previamente indicadas. Ejemplos: • Conducción con borde interno. • Transporte con ambas manos tipo balón mano. • Dominio corto con muslo. • Pase con compañero antes de llegar a la zona. Ganará el equipo que tenga más balones al finalizar el tiempo establecido. El objetivo de esta actividad es desarrollar la velocidad de reacción, la coordinación, la agilidad y la toma de decisiones en situaciones competitivas. Paralelamente, se fortalecerá la motivación y el manejo adecuado de las emociones frente a la competencia, promoviendo el respeto, la cooperación y la valoración del esfuerzo grupal. Ejercicio 4: Pases en movimiento Los estudiantes formarán grupos de cuatro o cinco integrantes. Cada grupo deberá desplazarse de un extremo a otro del espacio delimitado realizando pases continuos sin dejar caer el balón. La finalidad es fortalecer las superficies de contacto del cuerpo; para ello, la formadora irá indicando la superficie a trabajar, entre ellas: pase con manos, pase con borde interno, pase con empeine y recepción con pecho o muslo. Si el balón cae al suelo, el grupo deberá reiniciar desde el punto inicial. Esta actividad tiene como propósito fortalecer la coordinación grupal, la precisión en los pases y la comunicación entre compañeros. Durante el ejercicio se realizarán correcciones relacionadas con: • Dirección del pase. • Postura corporal. • Control y recepción del balón. • Trabajo colaborativo y comunicación. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador que favorezca la confianza, el apoyo mutuo y la perseverancia, comprendiendo el error como una oportunidad de aprendizaje y mejora continua. Ejercicio 5: Finalización por equipos Se organizarán dos equipos frente a una pequeña portería formada con conos. Cada estudiante deberá realizar un recorrido corto conduciendo el balón y finalizar con lanzamiento o remate utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Variantes: • Remate con borde interno. • Lanzamiento tipo balón mano. • Finalización después de recibir pase. • Control con pecho y remate. Cada anotación sumará puntos para el equipo, y aquel que complete la mayor cantidad será el ganador. Con este ejercicio se busca mejorar la precisión, la coordinación y la ejecución técnica en situaciones de juego. De igual manera, se pretende reforzar: • La confianza en la ejecución. • El respeto por los turnos. • La motivación y participación activa. • La correcta utilización de las superficies de contacto. El componente motivacional estará presente mediante el reconocimiento del desempeño, el estímulo a la participación y el fortalecimiento de la seguridad personal durante la ejecución técnica. Ejercicio 6: Juego reglamentado para aplicar lo visto en la sesión de clase Se realizará un juego reglamentado que permitirá aplicar de manera integral los aprendizajes desarrollados durante la sesión de clase, especialmente el uso adecuado de las superficies de contacto, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. Durante el desarrollo del juego, la formadora orientará observaciones y retroalimentaciones encaminadas al mejoramiento técnico y táctico, favoreciendo al mismo tiempo un ambiente psicosocial positivo basado en la motivación, el respeto por las reglas, la cooperación y la participación activa. Esta actividad permitirá consolidar la confianza, la autonomía y el disfrute del proceso de aprendizaje deportivo.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

No dejes caer el balón:Los estudiantes, se van a ubicar en parejas, deberán desplazarse de un extremo a otro realizando pases continuos usando diferentes superficies de contacto indicadas por la formadora. •Borde interno •Empeine •Muslo •Pecho Ganará la pareja que llegue primero sin perder el control del balón y respetando las indicaciones.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivacion con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesion, que los desmotivo,que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros. Se realizará una retroalimentación de los aprendizajes y experiencias vividas durante la sesión, incluyendo de manera transversal el componente psicosocial de la motivación, favoreciendo la expresión de emociones, la reflexión y la participación activa de los estudiantes. Para orientar este espacio se plantearán preguntas como: • ¿Qué los motivó durante la sesión? • ¿Qué situaciones generaron desmotivación o dificultad? • ¿Qué les gustó de las actividades desarrolladas? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar? • ¿Cómo podemos fortalecer el trabajo en equipo y la participación? Este momento permitirá reconocer los logros alcanzados, valorar el esfuerzo individual y grupal, fortalecer la confianza y promover estrategias de mejora continua desde una perspectiva formativa y motivacional. Reflexión final: En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer, superar desafíos y dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			Asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			Asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			Asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			No asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-09	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Realizar pases a media altura
SUBTEMAS : Conozco las partes del balón identificando la zona en la que se eleva el balón, para poder experimentar el lugar donde sele debe pegar al balón para levantarlo.
IMPLEMENTACION : racion,platillos,conos,balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivarme. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Pases viajeros: Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio realizando movilidad articular y conducción suave del balón. Posteriormente, por parejas, realizarán pases cortos elevando ligeramente el balón para que llegue a media altura. La formadora indicará la superficie de contacto: •Pase con pie derecho. •Pase con pie izquierdo. •Recepción con muslo o borde interno. Con este calentamiento buscamos Preparar el cuerpo para la actividad principal y familiarizar a los estudiantes con el pase elevado. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD TRABAJAREMOS ELEVACION DINAMICA Y ESTATICA DEL PASE Ejercicio 1: Pase por encima del cono Por parejas, los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón pase por encima de un cono pequeño ubicado en el centro. Se trabajarán algunas variantes como: • Pase con borde interno. • Pase con empeine. • Recepción controlada antes de devolver el balón. El propósito de esta actividad es mejorar la precisión y la fuerza del pase a media altura. También vamos a fomentar la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo, la constancia y la cooperación entre compañeros, fortaleciendo la confianza en la ejecución técnica. Ejercicio 2 Los estudiantes se ubicarán por parejas con un balón, manteniendo una distancia aproximada de cuatro metros. Intentarán realizar pases continuos, procurando que el balón se desplace elevado y no a ras del piso. Esta actividad favorece el desarrollo del control, la precisión y la sensibilidad en el pase elevado. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador donde el error sea entendido como parte del aprendizaje, incentivando la participación activa y la superación personal. Ejercicio 3 Los estudiantes, organizados por parejas y enumerados como 1 y 2, desarrollarán la actividad iniciando con el estudiante número 1 sosteniendo el balón en sus manos. Este deberá lanzarlo a su compañero, quien permitirá un rebote en el piso para posteriormente patearlo de manera inmediata hacia su compañero. Con este ejercicio se trabajará el pase elevado y la sensibilidad del pie al momento de ejecutar el pase. Paralelamente, se fortalecerá la confianza, la concentración y la motivación de los estudiantes, promoviendo seguridad y compromiso en la práctica. Ejercicio 4 En grupos de tres, formando un triángulo, los jugadores se irán pasando la pelota de acuerdo con la indicación dada por el entrenador. Después de cada pase, deberán girar y rodear un cono ubicado a la espalda de cada participante, regresando rápidamente para recibir el nuevo pase. Esta actividad busca fortalecer la coordinación, la movilidad y la precisión en el pase, favoreciendo igualmente la comunicación y el trabajo colaborativo. Desde el componente psicosocial, se incentivará la motivación a través del acompañamiento entre compañeros y el reconocimiento del esfuerzo grupal. Ejercicio 5 Los jugadores se organizarán en grupos de tres formando un cuadrado con todos los integrantes del equipo. El jugador que posea el balón realizará un pase hacia su derecha y posteriormente correrá a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando el balón llegue al siguiente grupo, el ejercicio se desarrollará de la misma manera, manteniendo la consigna: “pase a la derecha y ocupar la fila hacia donde se realizó el pase”. Esta actividad favorece la coordinación dinámica, la orientación espacial y la continuidad del juego. Además, se fortalecerá la motivación mediante la participación activa, la responsabilidad individual y la integración grupal. Ejercicio 6 Se intentará repetir los cuatro ejercicios anteriores, incorporando como variante principal la ejecución dinámica, es decir, que ambos estudiantes desarrollarán las acciones en movimiento. Esta progresión permitirá consolidar los aprendizajes técnicos en contextos más reales y exigentes, favoreciendo la toma de decisiones y el control corporal. Del mismo modo, se estimulará la confianza y la motivación al enfrentar nuevos desafíos motrices de manera progresiva y acompañada. Ejercicio 7: Reto del aro Se ubicarán aros suspendidos o marcados a determinada altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atravesie el aro antes de llegar al compañero. Con esta actividad se busca fortalecer la coordinación, la dirección y el control del balón. El reto planteado favorecerá la motivación y el compromiso de los estudiantes, incentivando la perseverancia, el disfrute y la satisfacción por el logro alcanzado. Ejercicio 8: Mini partido condicionado Se realizará un juego reducido donde los equipos solo podrán avanzar mediante pases a media altura entre compañeros. El balón no podrá desplazarse rastrero; deberá elevarse ligeramente en cada pase. El objetivo principal es aplicar la técnica trabajada en situaciones reales de juego. Durante el desarrollo del mini partido se promoverá un ambiente de respeto, cooperación y motivación constante, fortaleciendo la toma de decisiones, la confianza y la participación activa. Esta actividad permitirá integrar los aprendizajes técnicos y tácticos, valorando el esfuerzo colectivo y el disfrute del juego como elementos fundamentales del proceso formativo. TIEMPO 70 Min.

<div>RETO :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>El reto sera aplicar el ejercicio # 7 de la fase central. Vamos a ubicarán aros suspendidos o marcados a cierta altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atraviese el aro antes de llegar al compañero. Buscamos Fortalecer coordinación, dirección y control del balón.</div>
<div>TIEMPO</div> <div>20 Min.</div>
<div>FASE FINAL :</div> <div>ACTIVIDADES</div> <div>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar. Se realizará una retroalimentación de lo trabajado durante la sesión, integrando el fortalecimiento de los valores y el componente psicosocial de la motivación como parte fundamental del proceso formativo. Este espacio favorecerá la reflexión, la escucha y la participación activa mediante preguntas orientadoras como: • ¿Qué les gustó de la sesión? • ¿Qué aspectos no les gustaron o consideran difíciles? • ¿Cómo podemos mejorar las actividades y el trabajo en equipo.</div>
<div>TIEMPO</div> <div>10 Min.</div>
Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-09	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			Asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			Asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			Asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			No asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio
1176216786	Keimer estiven Velez			No asistio
1014741444	Luis Alejandro Barrero			No asistio
6911845	Augusto Alberto Alvarez			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-11	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Realizar pases a media altura
SUBTEMAS : Conozco las partes del balón identificando la zona en la que se eleva el balón, para poder experimentar el lugar donde sele debe pegar al balón para levantarlo.
IMPLEMENTACION : racion,plátillos,conos,balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivarme. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Pases viajeros: Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio realizando movilidad articular y conducción suave del balón. Posteriormente, por parejas, realizarán pases cortos elevando ligeramente el balón para que llegue a media altura. La formadora indicará la superficie de contacto: •Pase con pie derecho. •Pase con pie izquierdo. •Recepción con muslo o borde interno. Con este calentamiento buscamos Preparar el cuerpo para la actividad principal y familiarizar a los estudiantes con el pase elevado. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD TRABAJAREMOS ELEVACION DINAMICA Y ESTATICA DEL PASE Ejercicio 1: Pase por encima del cono Por parejas, los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón pase por encima de un cono pequeño ubicado en el centro. Se trabajarán algunas variantes como: • Pase con borde interno. • Pase con empeine. • Recepción controlada antes de devolver el balón. El propósito de esta actividad es mejorar la precisión y la fuerza del pase a media altura. También vamos a fomentar la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo, la constancia y la cooperación entre compañeros, fortaleciendo la confianza en la ejecución técnica. Ejercicio 2 Los estudiantes se ubicarán por parejas con un balón, manteniendo una distancia aproximada de cuatro metros. Intentarán realizar pases continuos, procurando que el balón se desplace elevado y no a ras del piso. Esta actividad favorece el desarrollo del control, la precisión y la sensibilidad en el pase elevado. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador donde el error sea entendido como parte del aprendizaje, incentivando la participación activa y la superación personal. Ejercicio 3 Los estudiantes, organizados por parejas y enumerados como 1 y 2, desarrollarán la actividad iniciando con el estudiante número 1 sosteniendo el balón en sus manos. Este deberá lanzarlo a su compañero, quien permitirá un rebote en el piso para posteriormente patearlo de manera inmediata hacia su compañero. Con este ejercicio se trabajará el pase elevado y la sensibilidad del pie al momento de ejecutar el pase. Paralelamente, se fortalecerá la confianza, la concentración y la motivación de los estudiantes, promoviendo seguridad y compromiso en la práctica. Ejercicio 4 En grupos de tres, formando un triángulo, los jugadores se irán pasando la pelota de acuerdo con la indicación dada por el entrenador. Después de cada pase, deberán girar y rodear un cono ubicado a la espalda de cada participante, regresando rápidamente para recibir el nuevo pase. Esta actividad busca fortalecer la coordinación, la movilidad y la precisión en el pase, favoreciendo igualmente la comunicación y el trabajo colaborativo. Desde el componente psicosocial, se incentivará la motivación a través del acompañamiento entre compañeros y el reconocimiento del esfuerzo grupal. Ejercicio 5 Los jugadores se organizarán en grupos de tres formando un cuadrado con todos los integrantes del equipo. El jugador que posea el balón realizará un pase hacia su derecha y posteriormente correrá a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando el balón llegue al siguiente grupo, el ejercicio se desarrollará de la misma manera, manteniendo la consigna: “pase a la derecha y ocupar la fila hacia donde se realizó el pase”. Esta actividad favorece la coordinación dinámica, la orientación espacial y la continuidad del juego. Además, se fortalecerá la motivación mediante la participación activa, la responsabilidad individual y la integración grupal. Ejercicio 6 Se intentará repetir los cuatro ejercicios anteriores, incorporando como variante principal la ejecución dinámica, es decir, que ambos estudiantes desarrollarán las acciones en movimiento. Esta progresión permitirá consolidar los aprendizajes técnicos en contextos más reales y exigentes, favoreciendo la toma de decisiones y el control corporal. Del mismo modo, se estimulará la confianza y la motivación al enfrentar nuevos desafíos motrices de manera progresiva y acompañada. Ejercicio 7: Reto del aro Se ubicarán aros suspendidos o marcados a determinada altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atravesie el aro antes de llegar al compañero. Con esta actividad se busca fortalecer la coordinación, la dirección y el control del balón. El reto planteado favorecerá la motivación y el compromiso de los estudiantes, incentivando la perseverancia, el disfrute y la satisfacción por el logro alcanzado. Ejercicio 8: Mini partido condicionado Se realizará un juego reducido donde los equipos solo podrán avanzar mediante pases a media altura entre compañeros. El balón no podrá desplazarse rastrero; deberá elevarse ligeramente en cada pase. El objetivo principal es aplicar la técnica trabajada en situaciones reales de juego. Durante el desarrollo del mini partido se promoverá un ambiente de respeto, cooperación y motivación constante, fortaleciendo la toma de decisiones, la confianza y la participación activa. Esta actividad permitirá integrar los aprendizajes técnicos y tácticos, valorando el esfuerzo colectivo y el disfrute del juego como elementos fundamentales del proceso formativo. TIEMPO 70 Min.

<div>RETO : ACTIVIDADES El reto sera aplicar el ejercicio # 7 de la fase central. Vamos a ubicarán aros suspendidos o marcados a cierta altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atraviese el aro antes de llegar al compañero. Buscamos Fortalecer coordinación, dirección y control del balón.</div>
<div>TIEMPO 20 Min.</div>
<div>FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar. Se realizará una retroalimentación de lo trabajado durante la sesión, integrando el fortalecimiento de los valores y el componente psicosocial de la motivación como parte fundamental del proceso formativo. Este espacio favorecerá la reflexión, la escucha y la participación activa mediante preguntas orientadoras como: • ¿Qué les gustó de la sesión? • ¿Qué aspectos no les gustaron o consideran difíciles? • ¿Cómo podemos mejorar las actividades y el trabajo en equipo.</div>
<div>TIEMPO 10 Min.</div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			No asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			Asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			Asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			Asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			Asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			Asistio
1176216786	Keimer estiven Velez			No asistio
1014741444	Luis Alejandro Barrero			Asistio
6911845	Augusto Alberto Alvarez			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-16	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la ejecución progresiva y coordinada de los fundamentos técnicos del fútbol (control, pase, golpe de cabeza, conducción y remate), fortaleciendo la precisión, la agilidad y la aplicación eficiente de los gestos técnicos en contextos reales de juego.
COGNITIVA : Promover actitudes y valores esenciales del juego colectivo, como la cooperación, el respeto, la responsabilidad y la autoconfianza, a través de experiencias que refuercen el trabajo en equipo, la empatía y la actitud positiva ante los retos y resultados.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Favorecer la comprensión de los principios de fundamentos básicos, ocupación racional del espacio, apoyo, desmarque, marcaje y cobertura, mediante situaciones que estimulen la observación, el análisis y la toma de decisiones efectivas durante el juego.
TEMA : Conceptos tacticos de profundidad y amplitud del grupo, a través de situaciones reales de juego
SUBTEMAS : Reconozco y aplico los principios ofensivos de amplitud, profundidad y movilidad durante las tareas de juego, ocupando racionalmente los espacios para facilitar la progresión del equipo
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos, platillos, Balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocialde la motivación,enfocandonos en que es lo que motiva a los estudiantes a ir a la clase de fútbol. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento por medio de juego de la casa esta sucia: el grupo de estudiantes se debe dividir en dos sub grupos que estarán ubicados en un terreno delimitado cada estudiante con una pelota de papel en la mano, deben hacer de cuenta que el espacio delimitado es su casa la cual deben tener limpia todo el tiempo. Cuando la formadora de la instrucción cada estudiante debe lanzar su pelota a la zona contraria y tratar de sacar las pelotas que el otro equipo les lance y así sucesivamente, cuando la formadora pite se deben quedar quietos para contar cual casa quedo con más pelotas y este será el equipo perdedor. 6- Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Esta sesión de clase se repetirá hasta que sea desarrollada en su totalidad, garantizando la apropiación progresiva de los conceptos tácticos y técnicos relacionados con el trabajo ofensivo y defensivo en situaciones reales de juego. De manera transversal, en todos los ejercicios se reforzará el trabajo en equipo y su importancia, destacando la cooperación, la comunicación, la responsabilidad compartida y el compromiso colectivo como elementos fundamentales dentro del proceso formativo y deportivo. 1. Juego de posesión de balón Los estudiantes se ubicarán en tres equipos. Dos equipos estarán atacando en las zonas 1 y 3, mientras que el otro equipo defenderá la zona 2. El objetivo será mantener la posesión del balón entre las dos zonas de ataque sin permitir que el equipo defensor logre recuperarlo. Del equipo defensor, únicamente la mitad podrá ingresar a realizar presión en el campo donde se encuentre el balón; cuando este cambie de zona, serán los otros compañeros quienes ejercerán la presión defensiva. El equipo que pierda la posesión pasará a defender. Esta actividad busca fortalecer la conservación del balón, la movilidad táctica y la toma de decisiones, resaltando permanentemente la importancia del trabajo en equipo, la comunicación y la coordinación grupal tanto en fase ofensiva como defensiva. 2. Trabajo de posesión de balón con remate a portería Se realizará trabajo de posesión de balón con remate a la portería en situaciones de inferioridad numérica defensiva, desarrollando las siguientes variantes: • 1 vs 1, 2 vs 1,3 vs 2,4 vs 2 Mediante este ejercicio se pretende fortalecer la lectura del juego, la toma de decisiones, la ocupación de espacios y la finalización ofensiva bajo presión defensiva. Durante la actividad se reforzará el apoyo entre compañeros, la comunicación constante y la responsabilidad colectiva, comprendiendo que el éxito ofensivo y defensivo depende del aporte y la coordinación de todo el equipo. 3. Trabajo ofensivo y defensivo con porterías pequeñas Los estudiantes se dividirán en grupos de tres. Cada equipo contará con una portería pequeña que deberá defender y, simultáneamente, intentará marcar goles en las porterías de los demás equipos. El objetivo será trabajar de manera simultánea los principios ofensivos y defensivos, favoreciendo la transición entre ataque y defensa. Ganará el equipo que reciba menos goles o logre anotar más en las otras porterías. Variantes aplicadas: La finalidad de estos ejercicios es realizarlos con cambios de ritmo aplicados al juego real. Esta actividad permitirá fortalecer la velocidad de reacción, la toma de decisiones y la adaptación táctica, promoviendo igualmente el trabajo colaborativo, el respeto por las funciones individuales y el compromiso grupal como elementos esenciales del rendimiento deportivo. 4. Juego dirigido aplicando lo visto en clase Se realizará un juego dirigido donde los estudiantes pondrán en práctica los contenidos trabajados durante la sesión, especialmente los principios ofensivos y defensivos desarrollados en los ejercicios anteriores. Durante el juego se orientarán correcciones y retroalimentaciones relacionadas con la ocupación de espacios, la presión defensiva, la posesión del balón y la finalización ofensiva. De manera transversal, se continuará fortaleciendo el trabajo en equipo mediante la cooperación, la comunicación efectiva y el reconocimiento de la importancia de cada integrante dentro del funcionamiento colectivo, favoreciendo un ambiente de participación, compromiso y aprendizaje significativo. TIEMPO 70 Min.

<div><div>RETO :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Reto 1 vs. 1: los estudiantes competirán en duelos eliminatorios, avanzando quienes resulten ganadores hasta llegar a la final. El vencedor será quien logre mantenerse sin perder ningún enfrentamiento.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 Min.</div></div>
<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION: Vuelta a la calma y cierre motivacional Para finalizar la sesión de clase, se realizará una fase de vuelta a la calma mediante movimientos suaves de estiramiento, con el objetivo de que los estudiantes disminuyan progresivamente sus pulsaciones, relajen los músculos utilizados durante la actividad y favorezcan la recuperación del cuerpo después del esfuerzo físico. Este espacio también permitirá fortalecer la motivación hacia el autocuidado y la mejora continua. Se llevará a cabo un estiramiento general dinámico, principalmente en posición sentada y de pie, permitiendo que los estudiantes ejecuten los movimientos de forma controlada, consciente y sin forzar su cuerpo, respetando sus propios límites. 1.Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada). 2.Estiramiento posterior de pierna (de pie). 3.Estiramiento de cuádriceps. 4.Estiramiento de pantorrilla. 5.Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6.Retroalimentación de la sesión y refuerzo motivacional. Asimismo, se incentivará la participación activa mediante comentarios positivos que refuercen la confianza y el compromiso con el aprendizaje. Este momento permitirá consolidar la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, entendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud motivada y constante dentro del deporte. Se realizará una retroalimentación de las actividades desarrolladas durante la sesión, permitiendo que los estudiantes expresen sus experiencias, aprendizajes y percepciones frente al trabajo ofensivo y defensivo realizado. A través de preguntas orientadoras se promoverá la reflexión y la participación activa, tales como: • ¿Qué aprendizajes obtuvieron durante la sesión? • ¿Qué situaciones los motivaron durante las actividades? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar individual y colectivamente? • ¿Cómo influyó el trabajo en equipo en el desarrollo de los ejercicios? • ¿Qué estrategias pueden fortalecer para continuar progresando? Asimismo, se incentivará la participación mediante comentarios positivos y retroalimentaciones constructivas que fortalezcan la confianza, el compromiso y la disposición hacia el aprendizaje, consolidando la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, comprendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud positiva, motivada y constante dentro del deporte y en los diferentes contextos de la vida cotidiana.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>10 Min.</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 29	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			No asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			Asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			No asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			No asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			No asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			No asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio
1176216786	Keimer estiven Velez			No asistio
1014741444	Luis Alejandro Barrero			No asistio
6911845	Augusto Alberto Alvarez			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la ejecución progresiva y coordinada de los fundamentos técnicos del fútbol (control, pase, golpe de cabeza, conducción y remate), fortaleciendo la precisión, la agilidad y la aplicación eficiente de los gestos técnicos en contextos reales de juego..
COGNITIVA : Promover actitudes y valores esenciales del juego colectivo, como la cooperación, el respeto, la responsabilidad y la autoconfianza, a través de experiencias que refuercen el trabajo en equipo, la empatía y la actitud positiva ante los retos y resultados.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Favorecer la comprensión de los principios de fundamentos básicos, ocupación racional del espacio, apoyo, desmarque, marcaje y cobertura, mediante situaciones que estimulen la observación, el análisis y la toma de decisiones efectivas durante el juego.
TEMA : Mini mundialito
SUBTEMAS : Mini mundialito
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos,platillos,Baloñes.

FASES

FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocial de la motivacion . Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento general dinamico . Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Como despedida del primer semestre académico, se desarrollará una jornada de competencias de mini fútbol orientada al fortalecimiento de las habilidades motrices y deportivas de los estudiantes, promoviendo simultáneamente valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo y el juego limpio. A través de esta experiencia recreativa y formativa, los estudiantes tendrán la oportunidad de poner en práctica sus capacidades físicas y tácticas en un ambiente de sana convivencia, favoreciendo la participación activa, el compañerismo y el fortalecimiento de los vínculos grupales. La jornada se organizará bajo la modalidad de mini torneo o “mundialito”, permitiendo que cada participante asuma un rol activo dentro del equipo y experimente el deporte como un espacio de aprendizaje, integración y disfrute. Desde el componente psicosocial, esta actividad busca fortalecer la motivación estudiantil mediante experiencias positivas asociadas al movimiento, el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, y la generación de un clima emocional favorable que incentive la confianza, la autoestima y el sentido de pertenencia al grupo. Asimismo, se pretende promover la motivación intrínseca hacia la práctica deportiva, resaltando el valor del esfuerzo, la cooperación y la superación personal por encima del resultado competitivo. Como cierre de esta experiencia y en reconocimiento al trabajo realizado durante el semestre, se llevará a cabo un compartir que propicie un espacio de encuentro, diálogo y celebración, permitiendo valorar la participación, reconocer los aprendizajes construidos y fortalecer las relaciones interpersonales dentro del grupo, culminando así el primer periodo académico en un ambiente de gratitud, convivencia y motivación positiva. TIEMPO 70 Min.
RETO : ACTIVIDADES El reto será una ronda de penaltis, gana el estudiante que mas goles haga. TIEMPO 20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION Para finalizar la sesión realizaremos algunos estiramientos suaves, con el objetivo de relajar los músculos y disminuir progresivamente las pulsaciones,estiramiento general dinamico 1. Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada): Los estudiantes se sentarán en el suelo con una pierna estirada hacia el frente y la otra doblada, colocando la planta del pie en contacto con el muslo de la pierna contraria. Desde esta posición, deberán inclinar el tronco suavemente hacia adelante, intentando acercar las manos a los dedos del pie de la pierna estirada, manteniendo la postura sin forzar el movimiento. 2. Estiramiento posterior de pierna (de pie) 3.Estiramiento de cuádriceps. 4. Estiramiento de pantorrilla. 5. Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6. Retroalimentación de la sesión y que tan motivados estuvieron hoy:La jornada de mini fútbol se desarrolló con una participación activa y motivada por parte de los estudiantes, evidenciando compromiso, respeto y trabajo en equipo durante las competencias. La actividad permitió fortalecer habilidades motrices y deportivas, promoviendo el juego limpio y la sana convivencia. Desde el componente psicosocial, se favoreció la motivación, la integración grupal y la confianza de los estudiantes, generando un ambiente positivo de disfrute y reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo. El compartir final fortaleció los vínculos entre compañeros y permitió cerrar el semestre en un espacio de convivencia y valoración de los aprendizajes alcanzados.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-18	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 30	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			No asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			No asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			No asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			No asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			No asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			Asistio
1176216786	Keimer estiven Velez			No asistio
1014741444	Luis Alejandro Barrero			No asistio
6911845	Augusto Alberto Alvarez			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-02	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	25
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Fomentar el trabajo en equipo
SUBTEMAS : Practico juegos competitivos que acerquen al deportista al deporte como balón mano, usando las diferentes superficies de contacto
IMPLEMENTACION : Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Atrapa y pasa Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio delimitado mientras realizan movimientos suaves de movilidad articular. Posteriormente, se organizan en grupos pequeños, deberán pasarse el balón utilizando diferentes superficies de contacto según indique la formadora, podrían ser Palmas de las manos ,Empeine, Borde interno, Muslo, Pecho Cada cambio de superficie será indicado mediante una señal sonora. La actividad busca activar corporalmente a los estudiantes y prepararlos para el trabajo de la fase central. 6- Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.
TIEMPO 20 Min.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE JUEGOS COMPETITIVOS NO SOLAMENTE DE FÚTBOL. Ejercicio 1: Mini balón mano competitivo Los estudiantes se dividirán en equipos. El juego consistirá en trasladar el balón hasta una zona determinada realizando pases entre compañeros. Solo podrán avanzar utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Algunos ejemplos serán: pase con ambas manos, conducción con borde interno, dominio con muslo y recepción con pecho. El equipo que logre la mayor cantidad de puntos respetando las reglas será el ganador. Esta actividad busca desarrollar la coordinación, el control del balón, la orientación espacial y el trabajo cooperativo. De manera transversal, se promoverá la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, fortaleciendo la participación activa, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del equipo. Ejercicio 2: Circuito de superficies Se organizará un circuito con estaciones donde los estudiantes deberán realizar diferentes ejercicios de forma individual y grupal: 1.Conducción con borde interno entre conos. 2.Dominio del balón con muslo. 3.Pase corto con compañero utilizando el empeine. 4.Recepción con pecho y finalización al arco. Cada estudiante rotará por todas las estaciones, favoreciendo un aprendizaje dinámico, participativo y progresivo. Durante el desarrollo del circuito se incentivará la motivación a través del acompañamiento constante, el refuerzo positivo y la superación personal, permitiendo que cada participante reconozca sus avances y fortalezca su compromiso con la actividad. Ejercicio 3: Roba balones Los estudiantes se dividirán en dos equipos dentro de un espacio delimitado. Cada equipo tendrá el mismo número de balones ubicados en una zona específica. A la señal de la formadora, los estudiantes deberán desplazarse rápidamente para intentar llevar balones al campo de su equipo utilizando diferentes superficies de contacto previamente indicadas. Ejemplos: • Conducción con borde interno. • Transporte con ambas manos tipo balón mano. • Dominio corto con muslo. • Pase con compañero antes de llegar a la zona. Ganará el equipo que tenga más balones al finalizar el tiempo establecido. El objetivo de esta actividad es desarrollar la velocidad de reacción, la coordinación, la agilidad y la toma de decisiones en situaciones competitivas. Paralelamente, se fortalecerá la motivación y el manejo adecuado de las emociones frente a la competencia, promoviendo el respeto, la cooperación y la valoración del esfuerzo grupal. Ejercicio 4: Pases en movimiento Los estudiantes formarán grupos de cuatro o cinco integrantes. Cada grupo deberá desplazarse de un extremo a otro del espacio delimitado realizando pases continuos sin dejar caer el balón. La finalidad es fortalecer las superficies de contacto del cuerpo; para ello, la formadora irá indicando la superficie a trabajar, entre ellas: pase con manos, pase con borde interno, pase con empeine y recepción con pecho o muslo. Si el balón cae al suelo, el grupo deberá reiniciar desde el punto inicial. Esta actividad tiene como propósito fortalecer la coordinación grupal, la precisión en los pases y la comunicación entre compañeros. Durante el ejercicio se realizarán correcciones relacionadas con: • Dirección del pase. • Postura corporal. • Control y recepción del balón. • Trabajo colaborativo y comunicación. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador que favorezca la confianza, el apoyo mutuo y la perseverancia, comprendiendo el error como una oportunidad de aprendizaje y mejora continua. Ejercicio 5: Finalización por equipos Se organizarán dos equipos frente a una pequeña portería formada con conos. Cada estudiante deberá realizar un recorrido corto conduciendo el balón y finalizar con lanzamiento o remate utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Variantes: • Remate con borde interno. • Lanzamiento tipo balón mano. • Finalización después de recibir pase. • Control con pecho y remate. Cada anotación sumará puntos para el equipo, y aquel que complete la mayor cantidad será el ganador. Con este ejercicio se busca mejorar la precisión, la coordinación y la ejecución técnica en situaciones de juego. De igual manera, se pretende reforzar: • La confianza en la ejecución. • El respeto por los turnos. • La motivación y participación activa. • La correcta utilización de las superficies de contacto. El componente motivacional estará presente mediante el reconocimiento del desempeño, el estímulo a la participación y el fortalecimiento de la seguridad personal durante la ejecución técnica. Ejercicio 6: Juego reglamentado para aplicar lo visto en la sesión de clase Se realizará un juego reglamentado que permitirá aplicar de manera integral los aprendizajes desarrollados durante la sesión de clase, especialmente el uso adecuado de las superficies de contacto, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. Durante el desarrollo del juego, la formadora orientará observaciones y retroalimentaciones encaminadas al mejoramiento técnico y táctico, favoreciendo al mismo tiempo un ambiente psicosocial positivo basado en la motivación, el respeto por las reglas, la cooperación y la participación activa. Esta actividad permitirá consolidar la confianza, la autonomía y el disfrute del proceso de aprendizaje deportivo.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

No dejes caer el balón:Los estudiantes, se van a ubicar en parejas, deberán desplazarse de un extremo a otro realizando pases continuos usando diferentes superficies de contacto indicadas por la formadora. •Borde interno •Empeine •Muslo •Pecho Ganará la pareja que llegue primero sin perder el control del balón y respetando las indicaciones.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivacion con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesion, que los desmotivo,que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros. Se realizará una retroalimentación de los aprendizajes y experiencias vividas durante la sesión, incluyendo de manera transversal el componente psicosocial de la motivación, favoreciendo la expresión de emociones, la reflexión y la participación activa de los estudiantes. Para orientar este espacio se plantearán preguntas como: • ¿Qué los motivó durante la sesión? • ¿Qué situaciones generaron desmotivación o dificultad? • ¿Qué les gustó de las actividades desarrolladas? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar? • ¿Cómo podemos fortalecer el trabajo en equipo y la participación? Este momento permitirá reconocer los logros alcanzados, valorar el esfuerzo individual y grupal, fortalecer la confianza y promover estrategias de mejora continua desde una perspectiva formativa y motivacional. Reflexión final: En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer, superar desafíos y dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-02	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			No asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			No asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			Asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			No asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			No asistio
1054887489	MARTIN MARIN			Asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			Asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			Asistio
1010847226	DANIEL JOSE VALDEZ			Asistio
1016963073	MIGUEL ANGEL ZABALA			Asistio
1016098908	ANDRES MATHIAS VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-04	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	26
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	13
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.

COGNITIVA :
Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.

PSICOSOCIAL :
Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.

LUDICA :
Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.

TEMA :
Fomentar el trabajo en equipo

SUBTEMAS :
Practico juegos competitivos que acerquen al deportista al deporte como balón mano, usando las diferentes superficies de contacto

IMPLEMENTACION :
Conos, Platillos, Aros, hidratación, Balones, escalera de coordinación.

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
Llamado a lista, charla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivacion,que es y que la genera. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos Ejercicio de calentamiento: Atrapa y pasa Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio delimitado mientras realizan movimientos suaves de movilidad articular. Posteriormente, se organizan en grupos pequeños, deberán pasarse el balón utilizando diferentes superficies de contacto según indique la formadora, podrían ser Palmas de las manos ,Empeine, Borde interno, Muslo, Pecho Cada cambio de superficie será indicado mediante una señal sonora. La actividad busca activar corporalmente a los estudiantes y prepararlos para el trabajo de la fase central. 6- Estiramiento general dinámico: 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. Entre otros.

TIEMPO
20 Min.

FASE CENTRAL :

ACTIVIDADES

ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADA EN SU TOTALIDAD. EL TRABAJO QUE SE REALIZARA SERA DE JUEGOS COMPETITIVOS NO SOLAMENTE DE FÚTBOL. Ejercicio 1: Mini balón mano competitivo Los estudiantes se dividirán en equipos. El juego consistirá en trasladar el balón hasta una zona determinada realizando pases entre compañeros. Solo podrán avanzar utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Algunos ejemplos serán: pase con ambas manos, conducción con borde interno, dominio con muslo y recepción con pecho. El equipo que logre la mayor cantidad de puntos respetando las reglas será el ganador. Esta actividad busca desarrollar la coordinación, el control del balón, la orientación espacial y el trabajo cooperativo. De manera transversal, se promoverá la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, fortaleciendo la participación activa, la confianza y el sentido de pertenencia dentro del equipo. Ejercicio 2: Circuito de superficies Se organizará un circuito con estaciones donde los estudiantes deberán realizar diferentes ejercicios de forma individual y grupal: 1.Conducción con borde interno entre conos. 2.Dominio del balón con muslo. 3.Pase corto con compañero utilizando el empeine. 4.Recepción con pecho y finalización al arco. Cada estudiante rotará por todas las estaciones, favoreciendo un aprendizaje dinámico, participativo y progresivo. Durante el desarrollo del circuito se incentivará la motivación a través del acompañamiento constante, el refuerzo positivo y la superación personal, permitiendo que cada participante reconozca sus avances y fortalezca su compromiso con la actividad. Ejercicio 3: Roba balones Los estudiantes se dividirán en dos equipos dentro de un espacio delimitado. Cada equipo tendrá el mismo número de balones ubicados en una zona específica. A la señal de la formadora, los estudiantes deberán desplazarse rápidamente para intentar llevar balones al campo de su equipo utilizando diferentes superficies de contacto previamente indicadas. Ejemplos: • Conducción con borde interno. • Transporte con ambas manos tipo balón mano. • Dominio corto con muslo. • Pase con compañero antes de llegar a la zona. Ganará el equipo que tenga más balones al finalizar el tiempo establecido. El objetivo de esta actividad es desarrollar la velocidad de reacción, la coordinación, la agilidad y la toma de decisiones en situaciones competitivas. Paralelamente, se fortalecerá la motivación y el manejo adecuado de las emociones frente a la competencia, promoviendo el respeto, la cooperación y la valoración del esfuerzo grupal. Ejercicio 4: Pases en movimiento Los estudiantes formarán grupos de cuatro o cinco integrantes. Cada grupo deberá desplazarse de un extremo a otro del espacio delimitado realizando pases continuos sin dejar caer el balón. La finalidad es fortalecer las superficies de contacto del cuerpo; para ello, la formadora irá indicando la superficie a trabajar, entre ellas: pase con manos, pase con borde interno, pase con empeine y recepción con pecho o muslo. Si el balón cae al suelo, el grupo deberá reiniciar desde el punto inicial. Esta actividad tiene como propósito fortalecer la coordinación grupal, la precisión en los pases y la comunicación entre compañeros. Durante el ejercicio se realizarán correcciones relacionadas con: • Dirección del pase. • Postura corporal. • Control y recepción del balón. • Trabajo colaborativo y comunicación. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador que favorezca la confianza, el apoyo mutuo y la perseverancia, comprendiendo el error como una oportunidad de aprendizaje y mejora continua. Ejercicio 5: Finalización por equipos Se organizarán dos equipos frente a una pequeña portería formada con conos. Cada estudiante deberá realizar un recorrido corto conduciendo el balón y finalizar con lanzamiento o remate utilizando la superficie de contacto indicada por la formadora. Variantes: • Remate con borde interno. • Lanzamiento tipo balón mano. • Finalización después de recibir pase. • Control con pecho y remate. Cada anotación sumará puntos para el equipo, y aquel que complete la mayor cantidad será el ganador. Con este ejercicio se busca mejorar la precisión, la coordinación y la ejecución técnica en situaciones de juego. De igual manera, se pretende reforzar: • La confianza en la ejecución. • El respeto por los turnos. • La motivación y participación activa. • La correcta utilización de las superficies de contacto. El componente motivacional estará presente mediante el reconocimiento del desempeño, el estímulo a la participación y el fortalecimiento de la seguridad personal durante la ejecución técnica. Ejercicio 6: Juego reglamentado para aplicar lo visto en la sesión de clase Se realizará un juego reglamentado que permitirá aplicar de manera integral los aprendizajes desarrollados durante la sesión de clase, especialmente el uso adecuado de las superficies de contacto, la toma de decisiones y el trabajo en equipo. Durante el desarrollo del juego, la formadora orientará observaciones y retroalimentaciones encaminadas al mejoramiento técnico y táctico, favoreciendo al mismo tiempo un ambiente psicosocial positivo basado en la motivación, el respeto por las reglas, la cooperación y la participación activa. Esta actividad permitirá consolidar la confianza, la autonomía y el disfrute del proceso de aprendizaje deportivo.

TIEMPO

70 Min.

RETO :

ACTIVIDADES

No dejes caer el balón:Los estudiantes, se van a ubicar en parejas, deberán desplazarse de un extremo a otro realizando pases continuos usando diferentes superficies de contacto indicadas por la formadora. •Borde interno •Empeine •Muslo •Pecho Ganará la pareja que llegue primero sin perder el control del balón y respetando las indicaciones.

TIEMPO

20 Min.

FASE FINAL :

ACTIVIDADES

RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado). 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia a delante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de psicosocial de la motivacion con preguntas orientadoras como que los motivo en la sesion, que los desmotivo,que les gusto, que no, como podemos mejorar. En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer y a dar siempre lo mejor de nosotros. Se realizará una retroalimentación de los aprendizajes y experiencias vividas durante la sesión, incluyendo de manera transversal el componente psicosocial de la motivación, favoreciendo la expresión de emociones, la reflexión y la participación activa de los estudiantes. Para orientar este espacio se plantearán preguntas como: • ¿Qué los motivó durante la sesión? • ¿Qué situaciones generaron desmotivación o dificultad? • ¿Qué les gustó de las actividades desarrolladas? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar? • ¿Cómo podemos fortalecer el trabajo en equipo y la participación? Este momento permitirá reconocer los logros alcanzados, valorar el esfuerzo individual y grupal, fortalecer la confianza y promover estrategias de mejora continua desde una perspectiva formativa y motivacional. Reflexión final: En el juego y en la vida, la motivación nos ayuda a crecer, superar desafíos y dar siempre lo mejor de nosotros mismos.

TIEMPO

10 Min.

Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 13	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			Asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			No asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			No asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			Asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			No asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			Asistio
1054887489	MARTIN MARIN			No asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			No asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			No asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			Asistio
1010847226	DANIEL JOSE VALDEZ			Asistio
1016963073	MIGUEL ANGEL ZABALA			Asistio
1016098908	ANDRES MATHIAS VARGAS			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-09	4. HORA:	Martes,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	27
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Realizar pases a media altura
SUBTEMAS : Conozco las partes del balón identificando la zona en la que se eleva el balón, para poder experimentar el lugar donde sele debe pegar al balón para levantarlo.
IMPLEMENTACION : racion,platos,conos,balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivarme. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Pases viajeros: Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio realizando movilidad articular y conducción suave del balón. Posteriormente, por parejas, realizarán pases cortos elevando ligeramente el balón para que llegue a media altura. La formadora indicará la superficie de contacto: •Pase con pie derecho. •Pase con pie izquierdo. •Recepción con muslo o borde interno. Con este calentamiento buscamos Preparar el cuerpo para la actividad principal y familiarizar a los estudiantes con el pase elevado. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD TRABAJAREMOS ELEVACION DINAMICA Y ESTATICA DEL PASE Ejercicio 1: Pase por encima del cono Por parejas, los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón pase por encima de un cono pequeño ubicado en el centro. Se trabajarán algunas variantes como: • Pase con borde interno. • Pase con empeine. • Recepción controlada antes de devolver el balón. El propósito de esta actividad es mejorar la precisión y la fuerza del pase a media altura. También vamos a fomentar la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo, la constancia y la cooperación entre compañeros, fortaleciendo la confianza en la ejecución técnica. Ejercicio 2 Los estudiantes se ubicarán por parejas con un balón, manteniendo una distancia aproximada de cuatro metros. Intentarán realizar pases continuos, procurando que el balón se desplace elevado y no a ras del piso. Esta actividad favorece el desarrollo del control, la precisión y la sensibilidad en el pase elevado. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador donde el error sea entendido como parte del aprendizaje, incentivando la participación activa y la superación personal. Ejercicio 3 Los estudiantes, organizados por parejas y enumerados como 1 y 2, desarrollarán la actividad iniciando con el estudiante número 1 sosteniendo el balón en sus manos. Este deberá lanzarlo a su compañero, quien permitirá un rebote en el piso para posteriormente patearlo de manera inmediata hacia su compañero. Con este ejercicio se trabajará el pase elevado y la sensibilidad del pie al momento de ejecutar el pase. Paralelamente, se fortalecerá la confianza, la concentración y la motivación de los estudiantes, promoviendo seguridad y compromiso en la práctica. Ejercicio 4 En grupos de tres, formando un triángulo, los jugadores se irán pasando la pelota de acuerdo con la indicación dada por el entrenador. Después de cada pase, deberán girar y rodear un cono ubicado a la espalda de cada participante, regresando rápidamente para recibir el nuevo pase. Esta actividad busca fortalecer la coordinación, la movilidad y la precisión en el pase, favoreciendo igualmente la comunicación y el trabajo colaborativo. Desde el componente psicosocial, se incentivará la motivación a través del acompañamiento entre compañeros y el reconocimiento del esfuerzo grupal. Ejercicio 5 Los jugadores se organizarán en grupos de tres formando un cuadrado con todos los integrantes del equipo. El jugador que posea el balón realizará un pase hacia su derecha y posteriormente correrá a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando el balón llegue al siguiente grupo, el ejercicio se desarrollará de la misma manera, manteniendo la consigna: “pase a la derecha y ocupar la fila hacia donde se realizó el pase”. Esta actividad favorece la coordinación dinámica, la orientación espacial y la continuidad del juego. Además, se fortalecerá la motivación mediante la participación activa, la responsabilidad individual y la integración grupal. Ejercicio 6 Se intentará repetir los cuatro ejercicios anteriores, incorporando como variante principal la ejecución dinámica, es decir, que ambos estudiantes desarrollarán las acciones en movimiento. Esta progresión permitirá consolidar los aprendizajes técnicos en contextos más reales y exigentes, favoreciendo la toma de decisiones y el control corporal. Del mismo modo, se estimulará la confianza y la motivación al enfrentar nuevos desafíos motrices de manera progresiva y acompañada. Ejercicio 7: Reto del aro Se ubicarán aros suspendidos o marcados a determinada altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atravesie el aro antes de llegar al compañero. Con esta actividad se busca fortalecer la coordinación, la dirección y el control del balón. El reto planteado favorecerá la motivación y el compromiso de los estudiantes, incentivando la perseverancia, el disfrute y la satisfacción por el logro alcanzado. Ejercicio 8: Mini partido condicionado Se realizará un juego reducido donde los equipos solo podrán avanzar mediante pases a media altura entre compañeros. El balón no podrá desplazarse rastrero; deberá elevarse ligeramente en cada pase. El objetivo principal es aplicar la técnica trabajada en situaciones reales de juego. Durante el desarrollo del mini partido se promoverá un ambiente de respeto, cooperación y motivación constante, fortaleciendo la toma de decisiones, la confianza y la participación activa. Esta actividad permitirá integrar los aprendizajes técnicos y tácticos, valorando el esfuerzo colectivo y el disfrute del juego como elementos fundamentales del proceso formativo. TIEMPO 70 Min.

<div>RETO : ACTIVIDADES El reto sera aplicar el ejercicio # 7 de la fase central. Vamos a ubicarán aros suspendidos o marcados a cierta altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atraviese el aro antes de llegar al compañero. Buscamos Fortalecer coordinación, dirección y control del balón.</div>
<div>TIEMPO 20 Min.</div>
<div>FASE FINAL : ACTIVIDADES RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar. Se realizará una retroalimentación de lo trabajado durante la sesión, integrando el fortalecimiento de los valores y el componente psicosocial de la motivación como parte fundamental del proceso formativo. Este espacio favorecerá la reflexión, la escucha y la participación activa mediante preguntas orientadoras como: • ¿Qué les gustó de la sesión? • ¿Qué aspectos no les gustaron o consideran difíciles? • ¿Cómo podemos mejorar las actividades y el trabajo en equipo.</div>
<div>TIEMPO 10 Min.</div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-09	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			Asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			No asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			Asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			Asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			Asistio
1054887489	MARTIN MARIN			Asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			Asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			Asistio
1010847226	DANIEL JOSE VALDEZ			Asistio
1016963073	MIGUEL ANGEL ZABALA			Asistio
1016098908	ANDRES MATHIAS VARGAS			No asistio
1025078647	Cristopher Cobos			Asistio
1016605648	Aaron Serje			No asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-11	4. HORA:	Jueves,12:00:00,14:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	28
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	14
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la coordinación, el control y la movilidad corporal mediante actividades con el balón en situaciones lúdicas de fútbol.
COGNITIVA : Comprender las reglas básicas y las formas de participación en el fútbol, desarrollando la atención, la observación y la toma de decisiones en el juego.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Disfrutar del juego y la recreación a través de actividades futbolísticas dinámicas y participativas, mediante juegos y retos que estimulen la imaginación, la diversión, la cooperación y la expresión libre en el movimiento.
TEMA : Realizar pases a media altura
SUBTEMAS : Conozco las partes del balón identificando la zona en la que se eleva el balón, para poder experimentar el lugar donde sele debe pegar al balón para levantarlo.
IMPLEMENTACION : racion,plátillos,conos,balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Llamado a lista.cCharla corta de los objetivos de la clase incluyendo el tema psicosocial de la motivación y como automotivar.me. movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. Calentamiento por medio del juego: Pases viajeros: Los estudiantes se desplazarán libremente por el espacio realizando movilidad articular y conducción suave del balón. Posteriormente, por parejas, realizarán pases cortos elevando ligeramente el balón para que llegue a media altura. La formadora indicará la superficie de contacto: •Pase con pie derecho. •Pase con pie izquierdo. •Recepción con muslo o borde interno. Con este calentamiento buscamos Preparar el cuerpo para la actividad principal y familiarizar a los estudiantes con el pase elevado. 4. Estiramiento general dinámico:Parte interna de las piernas). Abrimos las piernas más que el ancho de los hombros, Flexionamos una rodilla hacia un lado, la otra pierna queda estirada, las manos pueden apoyarse sobre la pierna flexionada. 10. Estiramiento de Pantorrillas: Damos un paso largo hacia adelante, la pierna de atrás queda estirada, apoyamos bien el talón en el suelo, nos inclinamos suavemente hacia adelante. 11. Nos sentamos en el suelo y Estiramos ambas piernas al frente. Inhalamos profundo por la nariz, exhalamos lentamente por la boca, Sacudimos suavemente las piernas. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES ESTA SESION DE CLASE SE REPETIRA HASTA QUE SEA EJECUTADAEN SU TOTALIDAD TRABAJAREMOS ELEVACION DINAMICA Y ESTATICA DEL PASE Ejercicio 1: Pase por encima del cono Por parejas, los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón pase por encima de un cono pequeño ubicado en el centro. Se trabajarán algunas variantes como: • Pase con borde interno. • Pase con empeine. • Recepción controlada antes de devolver el balón. El propósito de esta actividad es mejorar la precisión y la fuerza del pase a media altura. También vamos a fomentar la motivación mediante el reconocimiento del esfuerzo, la constancia y la cooperación entre compañeros, fortaleciendo la confianza en la ejecución técnica. Ejercicio 2 Los estudiantes se ubicarán por parejas con un balón, manteniendo una distancia aproximada de cuatro metros. Intentarán realizar pases continuos, procurando que el balón se desplace elevado y no a ras del piso. Esta actividad favorece el desarrollo del control, la precisión y la sensibilidad en el pase elevado. Asimismo, se promoverá un ambiente motivador donde el error sea entendido como parte del aprendizaje, incentivando la participación activa y la superación personal. Ejercicio 3 Los estudiantes, organizados por parejas y enumerados como 1 y 2, desarrollarán la actividad iniciando con el estudiante número 1 sosteniendo el balón en sus manos. Este deberá lanzarlo a su compañero, quien permitirá un rebote en el piso para posteriormente patearlo de manera inmediata hacia su compañero. Con este ejercicio se trabajará el pase elevado y la sensibilidad del pie al momento de ejecutar el pase. Paralelamente, se fortalecerá la confianza, la concentración y la motivación de los estudiantes, promoviendo seguridad y compromiso en la práctica. Ejercicio 4 En grupos de tres, formando un triángulo, los jugadores se irán pasando la pelota de acuerdo con la indicación dada por el entrenador. Después de cada pase, deberán girar y rodear un cono ubicado a la espalda de cada participante, regresando rápidamente para recibir el nuevo pase. Esta actividad busca fortalecer la coordinación, la movilidad y la precisión en el pase, favoreciendo igualmente la comunicación y el trabajo colaborativo. Desde el componente psicosocial, se incentivará la motivación a través del acompañamiento entre compañeros y el reconocimiento del esfuerzo grupal. Ejercicio 5 Los jugadores se organizarán en grupos de tres formando un cuadrado con todos los integrantes del equipo. El jugador que posea el balón realizará un pase hacia su derecha y posteriormente correrá a ocupar la fila hacia donde realizó el pase. Cuando el balón llegue al siguiente grupo, el ejercicio se desarrollará de la misma manera, manteniendo la consigna: “pase a la derecha y ocupar la fila hacia donde se realizó el pase”. Esta actividad favorece la coordinación dinámica, la orientación espacial y la continuidad del juego. Además, se fortalecerá la motivación mediante la participación activa, la responsabilidad individual y la integración grupal. Ejercicio 6 Se intentará repetir los cuatro ejercicios anteriores, incorporando como variante principal la ejecución dinámica, es decir, que ambos estudiantes desarrollarán las acciones en movimiento. Esta progresión permitirá consolidar los aprendizajes técnicos en contextos más reales y exigentes, favoreciendo la toma de decisiones y el control corporal. Del mismo modo, se estimulará la confianza y la motivación al enfrentar nuevos desafíos motrices de manera progresiva y acompañada. Ejercicio 7: Reto del aro Se ubicarán aros suspendidos o marcados a determinada altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atravesie el aro antes de llegar al compañero. Con esta actividad se busca fortalecer la coordinación, la dirección y el control del balón. El reto planteado favorecerá la motivación y el compromiso de los estudiantes, incentivando la perseverancia, el disfrute y la satisfacción por el logro alcanzado. Ejercicio 8: Mini partido condicionado Se realizará un juego reducido donde los equipos solo podrán avanzar mediante pases a media altura entre compañeros. El balón no podrá desplazarse rastrero; deberá elevarse ligeramente en cada pase. El objetivo principal es aplicar la técnica trabajada en situaciones reales de juego. Durante el desarrollo del mini partido se promoverá un ambiente de respeto, cooperación y motivación constante, fortaleciendo la toma de decisiones, la confianza y la participación activa. Esta actividad permitirá integrar los aprendizajes técnicos y tácticos, valorando el esfuerzo colectivo y el disfrute del juego como elementos fundamentales del proceso formativo. TIEMPO 70 Min.

<p>RETO :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>El reto sera aplicar el ejercicio # 7 de la fase central. Vamos a ubicarán aros suspendidos o marcados a cierta altura. Los estudiantes deberán realizar pases intentando que el balón atraviese el aro antes de llegar al compañero. Buscamos Fortalecer coordinación, dirección y control del balón.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>20 Min.</p>
<p>FASE FINAL :</p> <p>ACTIVIDADES</p> <p>RETROALIMENTACION La vuelta a la calma se hará movimientos suaves de estiramiento que permita que los estudiantes bajen sus pulsaciones. Estiramiento general dinámico (Sentado) 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar). 2 -(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 3- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 4- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 5- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. 6- Retroalimentación de lo trabajado en la sesión de clase incluyendo el tema de los valores, que les gusto, que no, como podemos mejorar. Se realizará una retroalimentación de lo trabajado durante la sesión, integrando el fortalecimiento de los valores y el componente psicosocial de la motivación como parte fundamental del proceso formativo. Este espacio favorecerá la reflexión, la escucha y la participación activa mediante preguntas orientadoras como: • ¿Qué les gustó de la sesión? • ¿Qué aspectos no les gustaron o consideran difíciles? • ¿Cómo podemos mejorar las actividades y el trabajo en equipo.</p>
<p>TIEMPO</p> <p>10 Min.</p>
<p>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</p>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 14	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027298154	IAN MATEO ZAPATA			No asistio
1141133668	SAMUEL RICARDO PATIÑO			Asistio
1066356947	JUAN DAVID GUTIERREZ			Asistio
1141135051	JERONIMO MARIN			Asistio
1014291534	LIAM ISAAC CARDENAS			No asistio
1015481525	DILAN ALEJANDRO ACUÑA			Asistio
1016963990	LIAM ADRIAN SANTIESTEBAN			Asistio
1141356396	MARTIN JERONIMO CARDOZO			Asistio
1016607190	ANDRES JOSUE SEQUERA			Asistio
1028727271	KEYLER MATIAS LEON			Asistio
1054887489	MARTIN MARIN			Asistio
1188222132	SAMUEL ESTEBAN SOSA			Asistio
1073526490	MARTIN CRISTOBAL NIÑO			Asistio
1233898843	JOU ALEJANDRO AVENDAÑO			Asistio
1013029910	ADRIAN FELIPE CORTES			Asistio
1141133859	JOHAN VARGAS			Asistio
1010847226	DANIEL JOSE VALDEZ			Asistio
1016963073	MIGUEL ANGEL ZABALA			Asistio
1016098908	ANDRES MATHIAS VARGAS			No asistio
1025078647	Cristopher Cobos			Asistio
1016605648	Aaron Serje			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-16	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	29
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la ejecución progresiva y coordinada de los fundamentos técnicos del fútbol (control, pase, golpe de cabeza, conducción y remate), fortaleciendo la precisión, la agilidad y la aplicación eficiente de los gestos técnicos en contextos reales de juego.
COGNITIVA : Promover actitudes y valores esenciales del juego colectivo, como la cooperación, el respeto, la responsabilidad y la autoconfianza, a través de experiencias que refuercen el trabajo en equipo, la empatía y la actitud positiva ante los retos y resultados.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Favorecer la comprensión de los principios de fundamentos básicos, ocupación racional del espacio, apoyo, desmarque, marcaje y cobertura, mediante situaciones que estimulen la observación, el análisis y la toma de decisiones efectivas durante el juego.
TEMA : Conceptos tacticos de profundidad y amplitud del grupo, a través de situaciones reales de juego
SUBTEMAS : Reconozco y aplico los principios ofensivos de amplitud, profundidad y movilidad durante las tareas de juego, ocupando racionalmente los espacios para facilitar la progresión del equipo
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos, platillos, Balones.
FASES
FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocialde la motivación,enfocandonos en que es lo que motiva a los estudiantes a ir a la clase de fútbol. Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento por medio de juego de la casa esta sucia: el grupo de estudiantes se debe dividir en dos sub grupos que estarán ubicados en un terreno delimitado cada estudiante con una pelota de papel en la mano, deben hacer de cuenta que el espacio delimitado es su casa la cual deben tener limpia todo el tiempo. Cuando la formadora de la instrucción cada estudiante debe lanzar su pelota a la zona contraria y tratar de sacar las pelotas que el otro equipo les lance y así sucesivamente, cuando la formadora pite se deben quedar quietos para contar cual casa quedo con más pelotas y este será el equipo perdedor. 6- Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinarse suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Esta sesión de clase se repetirá hasta que sea desarrollada en su totalidad, garantizando la apropiación progresiva de los conceptos tácticos y técnicos relacionados con el trabajo ofensivo y defensivo en situaciones reales de juego. De manera transversal, en todos los ejercicios se reforzará el trabajo en equipo y su importancia, destacando la cooperación, la comunicación, la responsabilidad compartida y el compromiso colectivo como elementos fundamentales dentro del proceso formativo y deportivo. 1. Juego de posesión de balón Los estudiantes se ubicarán en tres equipos. Dos equipos estarán atacando en las zonas 1 y 3, mientras que el otro equipo defenderá la zona 2. El objetivo será mantener la posesión del balón entre las dos zonas de ataque sin permitir que el equipo defensor logre recuperarlo. Del equipo defensor, únicamente la mitad podrá ingresar a realizar presión en el campo donde se encuentre el balón; cuando este cambie de zona, serán los otros compañeros quienes ejercerán la presión defensiva. El equipo que pierda la posesión pasará a defender. Esta actividad busca fortalecer la conservación del balón, la movilidad táctica y la toma de decisiones, resaltando permanentemente la importancia del trabajo en equipo, la comunicación y la coordinación grupal tanto en fase ofensiva como defensiva. 2. Trabajo de posesión de balón con remate a portería Se realizará trabajo de posesión de balón con remate a la portería en situaciones de inferioridad numérica defensiva, desarrollando las siguientes variantes: • 1 vs 1, 2 vs 1,3 vs 2,4 vs 2 Mediante este ejercicio se pretende fortalecer la lectura del juego, la toma de decisiones, la ocupación de espacios y la finalización ofensiva bajo presión defensiva. Durante la actividad se reforzará el apoyo entre compañeros, la comunicación constante y la responsabilidad colectiva, comprendiendo que el éxito ofensivo y defensivo depende del aporte y la coordinación de todo el equipo. 3. Trabajo ofensivo y defensivo con porterías pequeñas Los estudiantes se dividirán en grupos de tres. Cada equipo contará con una portería pequeña que deberá defender y, simultáneamente, intentará marcar goles en las porterías de los demás equipos. El objetivo será trabajar de manera simultánea los principios ofensivos y defensivos, favoreciendo la transición entre ataque y defensa. Ganará el equipo que reciba menos goles o logre anotar más en las otras porterías. Variantes aplicadas: La finalidad de estos ejercicios es realizarlos con cambios de ritmo aplicados al juego real. Esta actividad permitirá fortalecer la velocidad de reacción, la toma de decisiones y la adaptación táctica, promoviendo igualmente el trabajo colaborativo, el respeto por las funciones individuales y el compromiso grupal como elementos esenciales del rendimiento deportivo. 4. Juego dirigido aplicando lo visto en clase Se realizará un juego dirigido donde los estudiantes pondrán en práctica los contenidos trabajados durante la sesión, especialmente los principios ofensivos y defensivos desarrollados en los ejercicios anteriores. Durante el juego se orientarán correcciones y retroalimentaciones relacionadas con la ocupación de espacios, la presión defensiva, la posesión del balón y la finalización ofensiva. De manera transversal, se continuará fortaleciendo el trabajo en equipo mediante la cooperación, la comunicación efectiva y el reconocimiento de la importancia de cada integrante dentro del funcionamiento colectivo, favoreciendo un ambiente de participación, compromiso y aprendizaje significativo. TIEMPO 70 Min.

<div><div>RETO :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>Reto 1 vs. 1: los estudiantes competirán en duelos eliminatorios, avanzando quienes resulten ganadores hasta llegar a la final. El vencedor será quien logre mantenerse sin perder ningún enfrentamiento.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>20 Min.</div></div>
<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION: Vuelta a la calma y cierre motivacional Para finalizar la sesión de clase, se realizará una fase de vuelta a la calma mediante movimientos suaves de estiramiento, con el objetivo de que los estudiantes disminuyan progresivamente sus pulsaciones, relajen los músculos utilizados durante la actividad y favorezcan la recuperación del cuerpo después del esfuerzo físico. Este espacio también permitirá fortalecer la motivación hacia el autocuidado y la mejora continua. Se llevará a cabo un estiramiento general dinámico, principalmente en posición sentada y de pie, permitiendo que los estudiantes ejecuten los movimientos de forma controlada, consciente y sin forzar su cuerpo, respetando sus propios límites. 1.Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada). 2.Estiramiento posterior de pierna (de pie). 3.Estiramiento de cuádriceps. 4.Estiramiento de pantorrilla. 5.Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6.Retroalimentación de la sesión y refuerzo motivacional. Asimismo, se incentivará la participación activa mediante comentarios positivos que refuercen la confianza y el compromiso con el aprendizaje. Este momento permitirá consolidar la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, entendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud motivada y constante dentro del deporte. Se realizará una retroalimentación de las actividades desarrolladas durante la sesión, permitiendo que los estudiantes expresen sus experiencias, aprendizajes y percepciones frente al trabajo ofensivo y defensivo realizado. A través de preguntas orientadoras se promoverá la reflexión y la participación activa, tales como: • ¿Qué aprendizajes obtuvieron durante la sesión? • ¿Qué situaciones los motivaron durante las actividades? • ¿Qué aspectos consideran que pueden mejorar individual y colectivamente? • ¿Cómo influyó el trabajo en equipo en el desarrollo de los ejercicios? • ¿Qué estrategias pueden fortalecer para continuar progresando? Asimismo, se incentivará la participación mediante comentarios positivos y retroalimentaciones constructivas que fortalezcan la confianza, el compromiso y la disposición hacia el aprendizaje, consolidando la motivación como un elemento clave para el progreso en la práctica deportiva. Finalmente, se reforzarán valores como el respeto, el compañerismo, la cooperación y el trabajo en equipo, comprendiendo que estos aspectos son fundamentales para mantener una actitud positiva, motivada y constante dentro del deporte y en los diferentes contextos de la vida cotidiana.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>10 Min.</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-16	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 29	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			No asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			Asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			No asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			No asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			No asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			Asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			No asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			No asistio
1176216786	Keimer estiven Velez			No asistio
1014741444	Luis Alejandro Barrero			No asistio
6911845	Augusto Alberto Alvarez			Asistio

PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO INSTITUTO TECNICO LAUREANO GOMEZ (IED) (LAUREANO GOMEZ)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA
3. FECHA:	2026-06-18	4. HORA:	Jueves,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	30
7. LOCALIDAD:	Engativa	8. N° DE SEMANA:	15
8. ZONA:	2	9. CICLO:	

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ : Desarrollar la ejecución progresiva y coordinada de los fundamentos técnicos del fútbol (control, pase, golpe de cabeza, conducción y remate), fortaleciendo la precisión, la agilidad y la aplicación eficiente de los gestos técnicos en contextos reales de juego..
COGNITIVA : Promover actitudes y valores esenciales del juego colectivo, como la cooperación, el respeto, la responsabilidad y la autoconfianza, a través de experiencias que refuercen el trabajo en equipo, la empatía y la actitud positiva ante los retos y resultados.
PSICOSOCIAL : Fomentar la motivación en los NNA mediante actividades lúdicas, participativas y significativas que promuevan el gusto por aprender, la confianza en sí mismos y la participación activa en las clases.
LUDICA : Favorecer la comprensión de los principios de fundamentos básicos, ocupación racional del espacio, apoyo, desmarque, marcaje y cobertura, mediante situaciones que estimulen la observación, el análisis y la toma de decisiones efectivas durante el juego.
TEMA : Mini mundialito
SUBTEMAS : Mini mundialito
IMPLEMENTACION : Hidratación, Conos,platillos,Baloñes.

FASES

FASE INICIAL : ACTIVIDADES Saludo y Bienvenida a la clase. charla corta de los objetivos de la clase. Incluyendo el tema psicosocial de la motivacion . Movilidad articular: 1- Flexión – extensión de cuello 2- Círculos amplios de brazos adelante – atrás 3- Giros de cintura derecha – izquierda 4- Flexión – extensión de rodillas 5- Flexión – extensión de tobillos. 6.Calentamiento general dinamico . Estiramiento general dinámico. 1. Sentado en el suelo con una pierna estirada y la otra doblada, planta del pie tocando el muslo opuesto. Inclinar suavemente hacia adelante, intentando tocar los dedos del pie estirado (sin forzar).. 2-Finalmente se hace intercambio de ideas y de experiencias en una retroalimentación de acuerdo a la actividad planteada en la clase incluyendo al formador y los temas psicosociales. 3-(De pie): De pie, apoyar un talón en un escalón bajo o un balón desinflado, manteniendo la pierna estirada. Inclinar el tronco ligeramente hacia adelante desde la cadera. 4- Tomar el tobillo de una pierna y llevar el talón hacia el glúteo. Mantener las rodillas juntas. 5- Una pierna adelante flexionada, la otra atrás estirada, el talón en el suelo. Sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás. 6- Sentado en el suelo, plantas de los pies juntas, rodillas hacia los lados (posición de mariposa). Empujar suavemente las rodillas hacia el suelo con los codos o las manos. TIEMPO 20 Min.
FASE CENTRAL : ACTIVIDADES Como despedida del primer semestre académico, se desarrollará una jornada de competencias de mini fútbol orientada al fortalecimiento de las habilidades motrices y deportivas de los estudiantes, promoviendo simultáneamente valores fundamentales como el respeto, la responsabilidad, el trabajo en equipo y el juego limpio. A través de esta experiencia recreativa y formativa, los estudiantes tendrán la oportunidad de poner en práctica sus capacidades físicas y tácticas en un ambiente de sana convivencia, favoreciendo la participación activa, el compañerismo y el fortalecimiento de los vínculos grupales. La jornada se organizará bajo la modalidad de mini torneo o “mundialito”, permitiendo que cada participante asuma un rol activo dentro del equipo y experimente el deporte como un espacio de aprendizaje, integración y disfrute. Desde el componente psicosocial, esta actividad busca fortalecer la motivación estudiantil mediante experiencias positivas asociadas al movimiento, el reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo, y la generación de un clima emocional favorable que incentive la confianza, la autoestima y el sentido de pertenencia al grupo. Asimismo, se pretende promover la motivación intrínseca hacia la práctica deportiva, resaltando el valor del esfuerzo, la cooperación y la superación personal por encima del resultado competitivo. Como cierre de esta experiencia y en reconocimiento al trabajo realizado durante el semestre, se llevará a cabo un compartir que propicie un espacio de encuentro, diálogo y celebración, permitiendo valorar la participación, reconocer los aprendizajes construidos y fortalecer las relaciones interpersonales dentro del grupo, culminando así el primer periodo académico en un ambiente de gratitud, convivencia y motivación positiva. TIEMPO 70 Min.
RETO : ACTIVIDADES El reto será una ronda de penaltis, gana el estudiante que mas goles haga. TIEMPO 20 Min.

<div><div>FASE FINAL :</div><div>ACTIVIDADES</div><div>RETROALIMENTACION Para finalizar la sesión realizaremos algunos estiramientos suaves, con el objetivo de relajar los músculos y disminuir progresivamente las pulsaciones,estiramiento general dinamico 1. Estiramiento de isquiotibiales (posición sentada): Los estudiantes se sentarán en el suelo con una pierna estirada hacia el frente y la otra doblada, colocando la planta del pie en contacto con el muslo de la pierna contraria. Desde esta posición, deberán inclinar el tronco suavemente hacia adelante, intentando acercar las manos a los dedos del pie de la pierna estirada, manteniendo la postura sin forzar el movimiento. 2. Estiramiento posterior de pierna (de pie) 3.Estiramiento de cuádriceps. 4. Estiramiento de pantorrilla. 5. Estiramiento de aductores (posición mariposa). 6. Retroalimentación de la sesión y que tan motivados estuvieron hoy:La jornada de mini fútbol se desarrolló con una participación activa y motivada por parte de los estudiantes, evidenciando compromiso, respeto y trabajo en equipo durante las competencias. La actividad permitió fortalecer habilidades motrices y deportivas, promoviendo el juego limpio y la sana convivencia. Desde el componente psicosocial, se favoreció la motivación, la integración grupal y la confianza de los estudiantes, generando un ambiente positivo de disfrute y reconocimiento del esfuerzo individual y colectivo. El compartir final fortaleció los vínculos entre compañeros y permitió cerrar el semestre en un espacio de convivencia y valoración de los aprendizajes alcanzados.</div></div>
<div><div>TIEMPO</div><div>10 Min.</div></div>
<div>Reporte Sesion de Clase Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria</div>

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 8159 - Jornada Escolar Complementaria

1. LAUREANO GOMEZ			Nombre Instructor: ANYELA MARCELA SANABRIA QUIROGA	
2. Fecha:	2026-06-18	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Engativa	
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 30	9. N° de Semana: 15	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1015473290	JEISSON STEVEN PIRACHICAN			Asistio
1220219058	DILAN DAVID VALENCIA			Asistio
1121336621	DILAN STIVEN BOHORQUEZ			Asistio
1082496865	ISRAEL SARABIA			Asistio
1069505609	DEUNNI JOSE BARON			Asistio
1095317153	MATTHEW SEBASTIAN MORENO			No asistio
1016963378	MATIAS EMANUEL MATEUS			No asistio
1014305735	JUAN ANDRES CAMPO			No asistio
1034305207	JESUS DAVID GARCIA			Asistio
1222210817	SAMUEL DAVID CAÑON			No asistio
1013693549	HAROLD SANTIAGO NARANJO			No asistio
6154295	ALEX SANTIAGO FERMIN			No asistio
1019141198	JERONIMO HERRERA			Asistio
1031845649	ESTEBAN POVEDA			Asistio
6794841	YSIDRO JOSE AMAYA			Asistio
5347272	SANTIAGO DAVID OROPEZA			Asistio
1016963695	LUCIANA ALEJANDRA SANCHEZ			Asistio
1011239372	ZAMER DAVID ORTIZ			Asistio
1014290842	LIAN ANDRES CARDENAS			Asistio
N37666999214	JACKNIEL JESHUA ORDOÑEZ			Asistio
1176216786	Keimer estiven Velez			No asistio
1014741444	Luis Alejandro Barrero			No asistio
6911845	Augusto Alberto Alvarez			No asistio