PLAN DE CLASE

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. IED: COLEGIO ENRIQUE OLAYA HERRERA (IED) (ENRIQUE OLAYA HERRERA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ**
3. FECHA:	2021-08-18	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Rafael Uribe Uribe	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2

DIMENSIONES DEL DESARROLLO HUMANO

MOTRÍZ :
Realizo ejercicios y movimientos de naturaleza física acoplados al centro de interés manejando mis segmentos corporales de forma global y segmentaria.

COGNITIVA :
Exploro técnicas de expresión corporal identificadas en el centro de interés, que ayudaran a mejorar y exteriorizar mis emociones en situaciones de juego y competencia.

PSICOSOCIAL :
La familia.

LUDICA :
Reconozco a mis compañeros como co-constructores de las actividades recreativas, en el centro de interés.

TEMA :
CAPACIDADES CONDICIONALES

SUBTEMAS :
FUERZA Y RESISTENCIA

IMPLEMENTACION :
ESPACIO ADECUADO

FASES

FASE INICIAL :
ACTIVIDADES
LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS Y ACTIVIDADES PROGRAMADAS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL Y ESPECIFICO. Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas condicionales para la practica del futbol. Así mismo la explicación de cada uno de los ejercicios a realizar. Ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realizara un estiramiento por parejas exigiendo cada uno de los segmentos involucrados en la practica de futbol.

TIEMPO
20 MINUTOS

FASE CENTRAL :
ACTIVIDADES
EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA. PRACTICA DE FUTBOL 10 minutos de trote alrededor de la cancha. Por parejas; cargar al compañero en un mediano trayecto. Ubicarse detrás del compañero y sujetarlo por la cintura mientras este corre exigiéndose al máximo. Ubicarse de frente al compañero y empujarlo por los hombros hasta obligarlo a llegar al otro punto de la cancha. Realizar 3 sesiones de 60 abdominales, 60 dorsales, 20 flexiones de codo y 30 elefantes o rollitos, con intervalos de 4 minutos en los que se realizara un trote suave antes de retomar. Practica de futbol libre en el que los alumnos se relajen un poco y puedan practicar algo de futbol.

TIEMPO
60 MINUTOS 30 MINUTOS

RETO :
ACTIVIDADES
N.A

TIEMPO
N.A

FASE FINAL :
ACTIVIDADES
VUELTA A LA CALMA Feedback Estiramiento final. Correcciones de las actividades realizadas

TIEMPO
10 MINUTOS

Reporte Sesion de Clase Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

ASISTENCIA

PROGRAMA Proyecto 7854 - Jornada Escolar Complementaria

1. ENRIQUE OLAYA HERRERA			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	
2. Fecha:	2021-08-18	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Rafael Uribe Uribe	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028494249	SARA SOFIA BARRERA	Asistio
1025148278	SAMUEL ALEJANDRO BENITO	Asistio
1013632553	LAURA CAMILA GONZALEZ	Asistio
1028666162	KEREN ARIANA GUEVARA	Asistio
1023919844	JUAN CAMILO ALARCON	Asistio
1032682546	SARA LIZ BEDOYA	Asistio
1016722456	JUAN JOSE BECERRA	Asistio
1025148383	JOSTIN MATIAS BUITRAGO	Asistio
1028666492	CAROLINE SOFIA CRISTIN	Asistio
1016721847	ANGIE SOFIA CRUZ	Asistio
1232593185	CRISTIAN DANIEL GOMEZ	Asistio
1027528112	MARIANA VALENTINA GUERRERO	Asistio
1037126150	PETHER ANDRES GUERRERO	Asistio
1023903138	DILAN ALEXANDER GUZMAN	Asistio
1016722934	JOHAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1016722009	DANNA ALEJANDRA MUÑOZ	Asistio
1021315229	ANGIE NATALIA RODRIGUEZ	Asistio
1206214044	EIMY YIRETH TORRES	Asistio