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,12:00:00,14:00:00
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 ,3

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,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023921694	DANNA SOFIA BOHORQUEZ	Asistio
1028870617	JULIANA LUCIA BURBANO	Asistio
1032682615	KEVIN ALEXANDER CACERES	Asistio
1045110734	MAIKYL CALLE	No asistio
1023921263	LAURA VALENTINA CARDENAS	Asistio
1016722545	YULIETH VANESA CASTRO	Asistio
1023917309	HELLEN NATALY ESPINOZA	Asistio
1097192222	YURAINI ANDREA GUILLEN	Asistio
1031139334	MELANI SHARELY WILCHEZ	Asistio
1028787590	JEAN PIERRE FONSECA	Asistio
1030597787	KEVIN SANTIAGO GARCIA	Asistio
1016723683	ANGELY SARAY AMADO	Asistio
1033744776	SEBASTIAN RAMIREZ	Asistio
1041983285	FREDDY JESUS OROZCO	Asistio
1016723698	SEBASTIAN ARDILA	Asistio