PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ORLANDO HIGUITA ROJAS (IED) (ORLANDO HIGUITA ROJAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ**
3. FECHA:	2020-02-18	4. HORA:	Martes,10:00:00,12:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos técnicos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	CONDICIÓN FÍSICA : Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables	LÚDICA MOTRIZ : Participo en los juegos desarrollados con actitud empática.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Procuro cuidar mi pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Hago uso de diferentes mecanismos que promueven el respeto por la diversidad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos.			
TEMA : CAPACIDADES CONDICIONALES			
SUBTEMAS : VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL 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.	BALONES CANCHA CONOS PLATILLOS PETOS	20 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD. PRACTICA DE FUTBOL VELOCIDAD: Repetición de sprint y retroceso: Se establece 5 conos en línea recta a 5 Metros de distancia y numéralos del 1 al 5.Debes estar de pie en el cono 1, apoyarte y luego correr hacia cono 3. Retrocede hasta el cono 2.Mantén tu núcleo con la postura baja y el peso sobre las puntas de tus pies. Cambia de dirección con las piernas y avanza corriendo hacia el cono 4.Cuando corras, consigue que tus rodillas estén levantadas y golpea el suelo con las puntas de los pies. Retrocede hasta el cono 3. Cambia de dirección por última vez y corre hasta el cono 5.Circuitos de velocidad: Se ubican conos a diferentes distancias y en diferentes lugares de la cancha, el trabajo es de competencia, al mismo tiempo dos estudiantes realizaran el ejercicio para competir con su velocidad. Velocidad pór relevos: se divide el grupo en dos, el grupo 1 y grupo 2, cada uno se ubica en fila detras de un cono, a la distancia se ubica un cono aaproximadamente 30 metros, el objetivo esconducir un balon hasta el cono lejano y volver enel menortiempo posible, ganara el equipo querealice primero los relevos conduciendo el balon ypasando todos la fila. EJERCICIOS DEFLEXIBILIDAD: Por ´parejas realizar distintosejercicios de flexibilidad dirigidos por el formadordeportivo Practica de futbol para poner en practicalo aprendido.	BALONES CANCHA CONOS PLATILLOS PETOS	40 MINUTOS 30 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas	N.A.	10 MINUTOS
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-02-18	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1105750587	JHOAN SEBASTIAN HERNANDEZ	Asistio
1141321762	JOSE ELADIO TABORDA	Asistio
1013126239	DARWIN STEVEN RAMIREZ	Asistio
1023374367	JOSE SANTIAGO QUESADA	Asistio
1030579586	BRAYAN STIVEN PINILLA	Asistio
1146124799	ERICK EDIER GIRON	Asistio
1141321963	JUAN ESTEBAN DUCUARA	Asistio
1012364608	ELI ADOLFO TORRES	Asistio
1018432494	CAROL MICHELLE SARMIENTO	Asistio
1146124302	JUAN MANUEL ROMERO	Asistio
1030557037	JUAN JOSE RIOS	Asistio
1081824661	LUIS ANTONIO ARIAS	Asistio
1024493266	FRANK ESTIBEN VARGAS	Asistio
1049535903	KEIVER ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1031610619	ANDRES FELIPE GARZON	Asistio
1021314329	DAVID FELIPE RAMON	Asistio
1019988762	SAMUEL ANDRES ROA	Asistio
1021674896	SHARON ALEJANDRA RUIZ	Asistio
1023377194	CARLOS STIVEN INDABURO	Asistio
1025535871	ELIEZER OMAN LONDOÑO	Asistio
1023163836	DAVID SANTIAGO AHUMADA	Asistio
1120362295	EDWIN DANIEL BONILLA	Asistio
1030560119	SAMUEL ENRIQUE RUIZ	Asistio
1111674622	PAMELA YISET OCORO	Asistio
1028883437	NICOLLE DANIELA SAAVEDRA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO