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:	2020-02-13	4. HORA:	Jueves,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	2
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
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 : FUERZA Y RESISTENCIA			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	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.	CANCHA CONOS PLATILLOS	20 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	DESARROLLO GUIA COMPORTAMENTAL. RETROALIMENTACION GUIA COMPORTAMENTAL EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA. PRACTICA DE FUTBOL ACTIVIDAD ME GUSTA MI CUERPO: Los integrantes del grupo hacen un circulo, el formador se hace en el centro para dar las instrucciones, el formador comienza presentándose y diciendo que es lo que más le gusta de su cuerpo luego lanza la pelota a un estudiante del grupo para que se presente y menciones lo que más le gusta de su cuerpo y así sucesivamente hasta que pasen todos. RETROALIMENTACION: Tras acabar la dinámica, se les pregunta a los estudiantes como se sintieron, para que compartan su experiencia y asimilen mejor lo aprendido, promoviendo el auto conocimiento y la aceptación por medio del reconocimiento de sí mismo y las diferencias con su entorno. 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.	CANCHA CONOS PLATILLOS	60 MINUTOS 30 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	VUELTA A LA CALMA Feedback	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:	2020-02-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:45:00,14:45:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028868679	IAN SEBASTIAN CADAVID	No asistio
1042459268	NICOLE GABRIELA MUÑOZ	Asistio
1080431250	JHAUDER DAVID HERNANDEZ	Asistio
1013122845	SAMUEL ANDRES MORENO	Asistio
1021677226	JORGE ANDRES MENDEZ	Asistio
1107979090	ALVARO JAIDEN ALVAREZ	Asistio
1146124051	ANDERSON DAVID SOTO	Asistio
1013124864	DIEGO ALEJANDRO MORALES	Asistio
1121854263	JERSON FELIPE VILLALBA	Asistio
1013118412	ANDRES ROJAS	Asistio
1011101003	MAIKOL ANDREY MARTINEZ	Asistio
1032434055	JUAN SEBASTIAN MUÑOZ	Asistio
1057514756	LIZETH ALEJANDRA GARCES	Asistio
1018432256	JOSEP DAVID LESMES	Asistio
1012356898	MATEO STYVEN RENGIFO	Asistio
1013117187	ANDRES JULIAN RODRIGUEZ	Asistio
1053334120	KEIMER FELIPE POVEDA	Asistio
1013118413	FELIPE ROJAS	Asistio
1028840609	KEVIN STIVEN VALERO	Asistio
1146125276	WILZON ALEXANDER OROZCO	Asistio