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:	2020-02-12	4. HORA:	Miercoles,10:00:00,12:00:00
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:	2020-02-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018504855	RAUL JESUS VALDIVIEZO	Asistio
1105059286	JHON ALEX DUCUARA	Asistio
1141326837	ANDRES FELIPE DUCUARA	Asistio
1012383651	ANDRES CAMILO CHAGUALA	Asistio
1076506792	SERGIO NICOLAS PIÑACUE	Asistio
1068953139	ELBERSON ANDRES ROCHA	Asistio
1026565278	DAVID ALEJANDRO SALAS	Asistio
1030608890	JULIAN ESTEBAN BOYACEN	Asistio
1012380826	DAVID ALEJANDRO GALEANO	Asistio
1012356465	MICHAEL SEBASTIAN RUIZ	No asistio
1025538465	SHARIK NICOLLE VELASQUEZ	Asistio
1030605740	JHON STIVEN BELTRAN	Asistio
1028489361	HELEN TATIANA GUTIERREZ	No asistio
1014990642	BI LIN QUI	No asistio
1021676996	KEVIN SANTIAGO GRAJALES	Asistio
1010964184	JOSE DANIEL SALAZAR	Asistio
1139224846	MIGUEL ANGEL PEÑUELA	Asistio
1030601946	DAVID SANTIAGO DURAN	Asistio
1021634887	DUVAN ANDREY RICARDO	Asistio
1110474481	YAN CARLOS CAICEDO	Asistio
1016596861	BRAYAN SANTIAGO CASTELLANOS	Asistio
1057980860	MIGUEL ALEJANDRO FUENTES	Asistio
1023382413	BRANDON SANTIAGO ROMERO	Asistio
1012363367	FRANK ESTEBAN ROLDAN	Asistio
1012363482	HEYDI MELISA VALENCIA	Asistio
1012364636	MICHELLLE DAYANA VASQUEZ	Asistio
1012371772	ROGER EDUARDO QUIROZ	Asistio
1034662641	JULIAN ESTEBAN PEDRAZA	Asistio
1030581823	EVELIN TATIANA AMAYA	Asistio