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:	2020-02-17	4. HORA:	Lunes,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:	2020-02-17	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1018504855	RAUL JESUS VALDIVIEZO	No 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	Asistio
1025538465	SHARIK NICOLLE VELASQUEZ	Asistio
1030605740	JHON STIVEN BELTRAN	Asistio
1028489361	HELEN TATIANA GUTIERREZ	Asistio
1014990642	BI LIN QUI	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	No asistio
1057980860	MIGUEL ALEJANDRO FUENTES	Asistio
1023382413	BRANDON SANTIAGO ROMERO	No asistio
1012363367	FRANK ESTEBAN ROLDAN	Asistio
1012363482	HEYDI MELISA VALENCIA	No asistio
1012364636	MICHELLLE DAYANA VASQUEZ	Asistio
1012371772	ROGER EDUARDO QUIROZ	Asistio
1034662641	JULIAN ESTEBAN PEDRAZA	Asistio
1030581823	EVELIN TATIANA AMAYA	Asistio