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,12:45:00,14:45:00
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,12:45:00,14:45:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034780332	KEVIN ESTIVEN GUTIERREZ	Asistio
1109381926	JUAN DIEGO BELTRAN	No asistio
1146124275	DAVID ALBARRACIN	Asistio
1022939807	KEVIN DAVIAN AGUDELO	Asistio
1034780347	NICOLAS PALACIOS	No asistio
1021673961	JHON SEBASTIAN TORRES	No asistio
32487359	SANTIAGO JOSE PAEZ	Asistio
1141314856	MIGUEL ANGEL CUEVAS	Asistio
1107976023	JHOSWA SANTIAGO ALVAREZ	Asistio
1012322478	SEBASTIAN DIAZ	No asistio
1021673506	JERSON FELIPE PIÑA	Asistio
1025530132	JOHAN ALEXIS ARIAS	Asistio
1013111979	DANIEL STIVEN RODRIGUEZ	Asistio
1013113175	JOHAN ESTEBAN CIFUENTES	Asistio
1022353222	SEBASTIAN CALDERON	Asistio
1028881618	ESTIVEN ANDRES IBAÑEZ	Asistio
1034286124	ANDRES CAMILO MUÑOZ	No asistio
1022350037	ANGEL MATEO RAMIREZ	Asistio
1012345047	LAURA KAMILA GONZALEZ	No asistio
1022350871	IGNACIO GABRIEL ACUÑA	Asistio
1012329805	JUAN SEBASTIAN CUELLAR	No asistio
1000129040	KEVIN ALEXANDER ARIZA	No asistio
1030535033	JUAN MANUEL FRANCO	No asistio
1013108928	CRISTIAN FELIPE GUZMAN	Asistio
1013106251	JESUS DAVID CHACON	Asistio
1012339538	JULIAN DAVID SILVA	Asistio
1012332301	SEBASTIAN CAMILO RENGIFO	Asistio
1022329596	JAMES RENE RONDON	Asistio
1073669493	DAVID ALEXANDER GALINDO	Asistio
1032797447	JUAN DAVID SIERRA	Asistio
1013105382	JIMMY ALEXANDER BELTRAN	Asistio
1019762503	JHON ANDERSON FORERO	Asistio
1030532997	DANIEL HORTUA	Asistio
1111663548	JHOAN MATEO RINCON	Asistio
1014656372	ANGEL STEVEN VARGAS	Asistio

1087794460	JHOAN ANDRES PRECIADO	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO