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,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:	2020-02-13	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
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