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,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:	2020-02-12	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,12:45:00,14:45:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	
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	Asistio
1021673961	JHON SEBASTIAN TORRES	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	No asistio
1028881618	ESTIVEN ANDRES IBAÑEZ	Asistio
1034286124	ANDRES CAMILO MUÑOZ	Asistio
1022350037	ANGEL MATEO RAMIREZ	Asistio
1012345047	LAURA KAMILA GONZALEZ	Asistio
1022350871	IGNACIO GABRIEL ACUÑA	Asistio
1012329805	JUAN SEBASTIAN CUELLAR	Asistio
1000129040	KEVIN ALEXANDER ARIZA	Asistio
1030535033	JUAN MANUEL FRANCO	Asistio
1013108928	CRISTIAN FELIPE GUZMAN	No 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	No asistio
1019762503	JHON ANDERSON FORERO	No asistio
1030532997	DANIEL HORTUA	Asistio
1111663548	JHOAN MATEO RINCON	Asistio
1014656372	ANGEL STEVEN VARGAS	Asistio

1087794460	JHOAN ANDRES PRECIADO	No asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO