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:	2020-02-18	4. HORA:	Martes,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)	40 MINUTOS 30 MINUTOS	Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas	N.A.
OBSERVACIONES 10 MINUTOS			

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:	2020-02-18	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,12:45:00,14:45:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028868679	IAN SEBASTIAN CADAVID	Asistio
1042459268	NICOLE GABRIELA MUÑOZ	Asistio
1080431250	JHAUDER DAVID HERNANDEZ	Asistio
1013122845	SAMUEL ANDRES MORENO	Asistio
1021677226	JORGE ANDRES MENDEZ	Asistio
1107979090	ALVARO JAIDEN ALVAREZ	Asistio
1146124051	ANDERSON DAVID SOTO	Asistio
1013124864	DIEGO ALEJANDRO MORALES	Asistio
1121854263	JERSON FELIPE VILLALBA	Asistio
1013118412	ANDRES ROJAS	Asistio
1011101003	MAIKOL ANDREY MARTINEZ	Asistio
1032434055	JUAN SEBASTIAN MUÑOZ	Asistio
1057514756	LIZETH ALEJANDRA GARCES	Asistio
1018432256	JOSEP DAVID LESMES	No asistio
1012356898	MATEO STYVEN RENGIFO	Asistio
1013117187	ANDRES JULIAN RODRIGUEZ	Asistio
1053334120	KEIMER FELIPE POVEDA	Asistio
1013118413	FELIPE ROJAS	Asistio
1028840609	KEVIN STIVEN VALERO	Asistio
1146125276	WILZON ALEXANDER OROZCO	Asistio