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:	2019-09-18	4. HORA:	Miercoles,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	33
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	17
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
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 : DOMINIO DE BALÓN			
SUBTEMAS : DESARROLLAR LA COORDINACIÓN DINÁMICA POR MEDIO DE ACTIVIDADES DE DOMINIO DE BALÓN PARA MEJORAR LA MOTRICIDAD			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL	CANCHA BALONES CONOS PLATILLOS	20 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EXPRESION DE EMOCIONES ACTIVIDAD CONFIO EN MI Y EN TI: En este juego se harán parejas y un alumno estará con los ojos vendados y cogidos de la mano, el otro le vamos guiando por un camino de "obstáculos" indicando por donde debe caminar. Para ello, tiene que confiar en su compañero y Luego, podemos invertir los papeles DOMINIO DEL BALON. EJERCICIOS PARA MEJORAR EL DOMINO DEL BALON. Realizar los diferentes ejercicios para mejorar el dominio del balon trabajando por grupos para mejorar la tecnica individual. Empezar a dominar balón con los empeines sin dejar caer el balón, realizar la mayor cantidad acumulable de contactos, luego se realiza sin acumulativos. posteriormente se realizaran los contactos con las diferentes superficies como muslo, cabeza, hombro. Por parejas dominar el balón sin dejarlo caer. por trios dominar balon sin dejarlo caer Repetir los ejercicios explicados para poder asimilar de mejorar la técnica de los alumnos en el campo de juego en elmomento de la practica de futbol PRACTICA DE FUTBOL	BALONES CONOS PLATILLOS	20 MINUTOS 10 MINUTOS 10 MINUTOS 20 MINUTOS 10 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	VUELTA A LA CALMA Feedback Trote suave alrededor de la cancha y estiramiento final. Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas, también se hablara de la importancia del dominio de balón para la practica de fútbol.	N.A	10 MINUTOS

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO