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:	2019-09-20	4. HORA:	Viernes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	34
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 BALON - FUTBOL TENIS			
SUBTEMAS : DESARROLLAR LA COORDINACIÓN DINAMICA POR MEDIO DEL FUTBOL TENIS (INTRODUCCION AL FUTBOL TENIS)			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS 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 domino del balon y asociarlo al futbol tenis como herramienta para mejorar la técnica individual. Después aplicarlo a la practica del futbol, teniendo en cuenta las situaciones de juego que se puedan presentar dentro del campo de juego. Trote suave alrededor de la cancha, ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realiza un estiramiento de cada una de los segmentos involucrados en la practica de futbol.	CANCHA BALONES CONOS PLATILLOS PETOS	20 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EXPRESION DE EMOCIONES; ACTIVIDAD LOS ZAPATOS DE OTRO: El formador les pedirá a los alumnos que intercambien un zapato con otro compañero solo uno y se lo pongan o intenten poner y con el hagan algún tipo de actividad ya sea correr, saltar, patear un balón etc. RETROALIMENTACION ACTIVIDAD: El formador debe retroalimentar de cómo se sintieron haciendo un ejercicio con un zapato que no era el de cada uno, la idea es hacerles entender que cada persona tiene sus problemas,dificultades, felicidades y angustias y por eso no debemos juzgar sin saber que está sintiendo la otrapersona. Inculcar el respeto por los demás y la adecuada expresión de emociones sin pasar los límites delotro. DOMINIO DEL BALON. EJERCICIOS DE DOMINIO DE BALON: 1. Los alumnos se ubicanpor parejas, cada pareja con un balón el objetivo del primer ejercicio es realizar dominio de balón con elcompañero y con todas las superficies de contacto anteriormente aprendidas (pie, muslo, cabeza,hombro), entre los dos harán el mayor número de contactos sin dejar caer el balón al piso. 2. en elpróximo ejercicios las mismas parejas intentaran hacer pases sin dejar caer el balón utilizando solo lacabeza. 3. en el siguiente ejercicio los alumnos intentaran hacer el mayor número de contactos utilizandosolo las superficies de contacto del tren inferior (muslo y pie) sin que el balón toque el balón. 4. en esteejercicio se realizara el dominio de balón entre los dos alumnos, la diferencia es que en esta ocasión elbalón debe dar rebote una vez antes de que sea recibido por el compañero, al recibirlo debe hacer elcontacto de primera intención con el compañero sin que haya algún tipo de control ej.pase/rebote/pase/rebote/etc. 5. En este ejercicio los alumnos deben hacer pase, dejar rebotar una vez,recibir con control del balón (muslo) y entregar, a diferencia del ejercicio anterior, en este el alumnopuede hacer un máximo de tres contactos antes de devolver el balón. INTRODUCTORIO FUTBOLTENIS: Se explicara en que consiste y como desarrollar su practica luego se asocia a la practica defutbol convencional y se diferenciara. posteriormente se dividirá y limitara la zona de campo de futboltenis. Acto siguiente se procederá a hacer actividades de dominio de balón en la zona de futbol tenisponiendo una línea en el medio, de manera que se vivencie la competencia. PRACTICA DE FUTBOL:Practica de futbol teniendo en cuenta en lo posible lo visto en esta sesión y relacionándolo con la misma.	CANCHA BALONES CONOS PLATILLOS PETOS	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			