PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO RODRIGO LARA BONILLA (IED) (RODRIGO LARA BONILLA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**YEIMI MARCELA CALDERON GARZON**
3. FECHA:	2019-09-23	4. HORA:	Lunes,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	36
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Diferencia el cambio de sus movimientos técnicos frente a su etapa de desarrollo.	TÉCNICAS DEL CUERPO : comprende tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico las fases de una sesión de clase en mi C.I.	LÚDICA MOTRIZ : Reconoce la practica de la actividad física y la importancia de los hábitos saludables.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Valora los cambios y desarrollo de las respuestas Fisiológicas manifestadas por mis emociones			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Domina adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postular.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : relaciona los diferentes mecanismos de la igualdad que promueven el respeto por la diversidad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Integra habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativa mente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva			
TEMA : Esquema corporal - Fundamentos de ataque			
SUBTEMAS : Percepción y control del cuerpo - individual y grupal			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Parte inicial: Llamado a lista. Calentamiento: Policías y ladrones. En un espacio determinado (dependiente del número de jugadores y de la edad. Aproximadamente el área de meta para 12 jugadores) realizamos 2 equipos. Unos asumen el rol de policías y deben coger a los ladrones. Todos conducirán un balón a la vez que realizan su rol. Se puede variar el juego incluyendo actividades de calentamiento (Skipping, giros de tronco, calentamiento de brazos, etc) cuando determine el entrenador. Cuando los policías recojan a los ladrones se cambia el rol. Es un juego de equipo donde es más importante la ayuda de los compañeros para rodear a un adversario que pretender hacer cada uno la guerra por su cuenta. *hidratación. Estiramiento: flexión y extensión de cabeza, inclinación lateral de la cabeza, flexión de tronco, extensión de brazos en vertical, extensión brazos al frente, aducción horizontal de brazo, flexión de rodilla, flexión de cadera con rodilla extendida, abducción de cadera de pie, abducción de caderas sentado con las plantas de los pies enfrentados. *hidratación	cancha de fútbol de salón, balones.	10-5-5

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Parte central: Relaciones interpersonales: colaborar entre todos para llevar el balón conjuntamente. A la señal empiezan a pasarse los balones con los balones y tiene que llevarlos a la otra línea y dejarlo en el suelo. Gana el equipo que antes lo consiga. Físico: En forma 30 días. *motriz: lanzar el aro al cono, entre lazar los pies acostados boca arriba, subir tocar las manos. Saltar a los aros y girar 180°. Sentados de frente, elevar los pies y tratar de cogerse las manos. Por tiempos. Boca-abajo sobre manos y pies, tocar la mano del compañero de frente. Salto de rana, correr hasta el cono y volver. Saltar en los aros a un pie y dos pies. Carrera con aros, quien está de ultimas se ubica de primeas y así todos hasta llegar al cono. En un solo pie recepcionar el balón y pasar con las diferentes superficies de contacto. *Técnico: balón a ras de piso recepción borde externo del pie, empeine y muslo. Estático y en desplazamiento. 5 Vs. 5 al gol o 5 minutos.	APP 30 días en forma (celular) - cancha de fútbol de salón, balones, aros, conos.	10-8-12-12-18-20
FASE FINAL : (CIERRE)	Llamado a lista. vuelta a la calma: se colocan todos los jugadores formando un círculo, tumbados boca arriba con los brazos en cruz, las piernas ligeramente abiertas y los ojos cerrados. Deben contar mentalmente de forma individual y en silencio 60? que estará cronometrando el entrenador. Retroalimentación. Estiramiento: isquiotibiales, piernas y cadera, hombros, tríceps, gemelos, soleos, cuádriceps, soas iliaco, aductores. Hidratación.	cancha de fútbol de salón	8-6-6
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-23	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	
3. Hora:	Lunes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 22	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023374448	NATALIA MONTERO	Asistio
1025531210	DANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1031540901	ANDRES FELIPE MENDEZ	Asistio
1023872009	DEIBY FELIPE DIAZ	Asistio
1024488567	LAURA VALENTINA QUIJANO	Asistio
1024488769	JHON JAIRO GARZON	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO