

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                                              | JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ                                    |
| 3. FECHA:                                                                                                 | 2019-10-23                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 4. HORA:                                                           | Miercoles,12:30:00,14:30:00                                   |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                        | FÚTBOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 6. N° DE SESIÓN:                                                   | 42                                                            |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                             | Cuidad Bolivar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8. N° DE SEMANA:                                                   | 28                                                            |
| 8. ZONA:                                                                                                  | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 9. CICLO:                                                          | 3                                                             |
| COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| DESARROLLO MOTOR :<br>No se hará este énfasis durante la sesión.                                          | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Puede combinar técnica de conducción de balón y remate a gol.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Logra identificar hábitos de vida saludable. | LÚDICA MOTRIZ :<br>No se hará este énfasis durante la sesión. |
| EXPRESIVA CORPORAL                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Reconoce como el centro de interés de fútbol cambia su estado de animo          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| AXIOLOGICA CORPORAL                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Reconoce como los hábitos de vida saludable afectan su rendimiento               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Es capaz de ser un líder positivo durante la sesión TEC |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>A través de la solidaridad mejora las relaciones interpersonales         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| TEMA :<br>Hábitos de vida saludable                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| SUBTEMAS :<br>Conducción de balón y finalización                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                    |                                                               |
| FASE                                                                                                      | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | RECURSOS                                                           | TIEMPO (MIN)                                                  |
| FASE INICIAL : (APERTURA)                                                                                 | a. De acuerdo a los lineamientos entregados se dará la bienvenida a los estudiantes haciendo énfasis en el reconocimiento del nombre del proyecto (TEC) y del IDRD, adicionalmente se indagará por las condiciones físicas y psicológicas de cada uno para la realización de la sesión. b. Posteriormente se expondrá de manera simple la secuencia para la sesión del día y su relación con los aprendizajes esperados. c. Preparación del sistema cardio-respiratorio a través del juego: “Pato, pato, ganso”. (se formara un circulo en donde todos deberán estar sentados, uno de los participantes deber trotar alrededor del circulo tocando la cabeza de cada uno de sus compañeros hasta que decida seleccionar a uno para iniciar una competencia por el espacio).           | N/A                                                                | 30 minutos                                                    |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO)                                                                               | a. Se realizará trabajo de calentamiento específico a través de juegos de persecución. b. Los equipos organizados previamente se organizarán en cuatro estaciones, en cada una de las estaciones se realizará practica de conducción de balón y finalización. (desplazamientos con balón en recta, zigzag y lateral) haciendo énfasis en aplicar secuencias motrices. c. Los participantes harán una pausa para hidratación. d. Practica de fútbol adaptado (6 vs 6) de acuerdo a la programación de festival intra-mural ciclo 3 (El siguiente trabajo se realizará simultáneamente a las estaciones iniciales y se irán rotando de acuerdo a los tiempos establecidos). e. Vuelta a la calma a través de movimiento articular y estiramiento dirigido por uno de los participantes. | BALONES, PLATILLOS Y CONOS.                                        | 60 minutos                                                    |

|                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |            |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------|
| FASE FINAL : (CIERRE)                                 | El grupo se reunirá en un círculo para compartir sus percepciones acerca de la sesión del día.<br>Posteriormente el formador hará el respectivo cierre exponiendo las relaciones existentes entre las percepciones expresadas y las actividades realizadas de acuerdo a las temáticas y aprendizajes esperados durante la sesión. | N/A | 30 minutos |
| <b>OBSERVACIONES</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |            |
| Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |     |            |