

PLAN DE CLASE  
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                                                            | JOHN JAIRO SANCHEZ SANCHEZ                                    |
| 3. FECHA:                                                                                                    | 2019-10-22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 4. HORA:                                                                         | Martes,09:30:00,11:30:00                                      |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                           | FÚTBOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 6. N° DE SESIÓN:                                                                 | 44                                                            |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                | Cuidad Bolivar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 8. N° DE SEMANA:                                                                 | 28                                                            |
| 8. ZONA:                                                                                                     | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 9. CICLO:                                                                        | 3                                                             |
| COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| DESARROLLO MOTOR :<br>El estudiante identifica las zonas predominantes de juego según la posición.           | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>El estudiante se desplaza con balón realizando cambios de ritmo.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CONDICIÓN FÍSICA :<br>El estudiante logra identificar hábitos cuidado personal . | LÚDICA MOTRIZ :<br>No se hará este énfasis durante la sesión. |
| EXPRESIVA CORPORAL                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Reconoce como el centro de interés de fútbol afecta positivamente en sus emociones |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| AXIOLOGICA CORPORAL                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Reconoce como los hábitos de cuidado personal afectan su autoestima..               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>El estudiante es solidario durante la sesión de TEC.       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>A través de la solidaridad mejora las relaciones interpersonales.           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| TEMA :<br>Hábitos de auto-cuidado.                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| SUBTEMAS :<br>Desplazamiento en zonas.                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                  |                                                               |
| FASE                                                                                                         | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | RECURSOS                                                                         | TIEMPO (MIN)                                                  |
| FASE INICIAL : (APERTURA)                                                                                    | ACTIVIDADES 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 para la sesión a través de la actividad: “VIVIENDO LAS EMOCIONES”. Se hará un circulo con distancia entre cada uno de los participantes, el formador les pedirá que expresen las emociones al mismo tiempo y al escuchar cada palabra como actuarían frente a sentir cada a una de ellas (amor, ira, enojo, felicidad, temor, angustia, desagrado) | N/A                                                                              | 30 minutos                                                    |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                             |            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | a. Se realizará trabajo de calentamiento específico a través de juegos de rol y 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 pase corto con ambos pies. (desplazamientos con balón en recta, zigzag y lateral) haciendo énfasis en el desplazamiento según la fase de juego. 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, haciendo énfasis en la comprensión de la zona de juego, según posición específica. (El presente 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. 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