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:	2019-09-25	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	35
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	16
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
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 : FUTBOL TENIS			
SUBTEMAS : DESARROLLAR LA COORDINACIÓN DINAMICA POR MEDIO DEL FUTBOL TENIS (TORNEO INDIVIDUAL FUTBOL TENIS)			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LLAMADO A LISTA EXPLICACION DE LA REGLAMENTACION DEL TORNEO FUTBOL TENIS CALENTAMIENTO GENERAL Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de las reglamentacion del torneo interno de FUTBOL TENIS. 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.	BALONES CANCHA CONOS PLATILLOS PETOS	20 MINUTOS

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	EXPRESION DE EMOCIONES : ACTIVIDAD MIS ACTUACIONES: Leer en voz alta el comienzo de esta historia. “Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a suencuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y sesaludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hechoquedar muy mal con losotros chicos del barrio, quees mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que lepasa. Entonces Pepe...”.Una vez leído el cuento, los alumnos deben pensar de forma individual cómo actuarían se encontraran enla situación en la que está Pepe. Después, se comparten las respuestas y se clasifican en dos grupos: lasque permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueven un mayor conflicto. Enforma de debate, se llega a la conclusión de por qué las primeras son mejores que las segundas.RETROALIMENTACION ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de regular emociones y actuar de formapacífica y conciliadora frente a conflictos o problemáticas TORNEO FUTBOL TENIS INDIVIDUAL:DESCRIPCION Y REGLAMENTACION: El equipo (jugador) que gana el sorteo tiene la opción deelegir entre el lado o el servicio. En el caso de empate en sets antes del tercer set, tiene la posibilidadpara elegir el lado o el servicio el equipo (jugador) que tras sumar los puntos obtenidos en los dosprimeros sets, tiene mayor número de puntos ganados. Sólo en caso de igual número de puntos ganados,el sorteo se llevará a cabo. Si no se indica lo contrario por la Comisión Técnica de FIFTA los tiempos dedescanso son: a) entre los sets: un minuto b) entre partidos: cinco minutos El partido se suspende si elequipo (jugador) no está presente en el tiempo establecido en el terreno de juego. Servicio:Un servicio esejecutado golpeando el balón con cualquier parte del cuerpo, excepto por el brazo y la mano, desde lazona de detrás de la línea de base, fuera del terreno de juego. La forma de servir: pateando la pelota porcualquier parte permitido del cuerpo en forma de volea, después de rebotar el balón en el suelo. Ni lapelota ni los pies pueden tocar el terreno de juego (incluyendo las líneas) cuando un servicio se estáejecutando. La pelota debe ser lanzada desde la mano del jugador. El servicio se llevará a cabo dentro delos 5 segundos desde el momento en que el árbitro da la orden para iniciar el juego. La pelota debecruzar la red e ir al área de servicio del oponente, o tocar al oponente. El servicio es válido incluso si labola toca la red y luego en el área de servicio del oponente o toca el oponente. El servicio siempre selleva a cabo por el equipo (jugador) que se anota un punto. Al oponente le es permitido tocar la pelotaantes de que haya tocado su área de servicio. Si se hace así, la pelota debe ser tocada una vez más por elmismo jugador (se aplica para los individuales) o por un compañero de jugador (se aplica para los doblesy triples) antes que la pelota cruze la red. Pelota en Juego: El número máximo de botes de balón ensuelo: Individual: 1. Dobles: 1. Triple: 1. El número máximo de toques de balón por el jugador/equipo:Individuales: 2. Dobles: 3. Triples: 3. El jugador puede tocar el balón con cualquier parte de su cuerpo aexcepción de brazo y mano. Con la excepción de los individuales, al jugador no le está permitido tocar lapelota dos VECES.	BALONES CANCHA CONOS PLATILLOS PETOS	20 MINUTOS 60 MINUTOS
FASE FINAL : (CIERRE)	RETROALIMENTACION Y PREMIACION.	N.A.	10 MINUTOS
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO