

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO COMPARTIR RECUERDO (IED) (COMPARTIR LUCERO ALTO)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	GUSTAVO ALBERTO ZAMORA RAMOS
3. FECHA:	2020-02-24	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. N° DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Realizo secuencias de movimiento con duración y simetría preestablecidas.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal.	CONDICIÓN FÍSICA : Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas.	LÚDICA MOTRIZ : Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Ejecuto actividades y prácticas lúdicas.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Corrijo mis errores y procuro desarrollar adecuadamente las actividades planteadas. Comprendo que la discriminación y la exclusión pueden tener consecuencias sociales negativas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Expongo razones y escucho las posiciones de los demás.			
TEMA : FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DEL FÚTBOL Y REGLAMENTO			
SUBTEMAS : IDENTIFICA POSICIÓN CORPORAL PARA UNA CORRECTA EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA. SE INTEGRA CON EL MEDIO NATURAL, RECONOCE SUS POSIBILIDADES EN LAS PRACTICAS DE EXPLORACIÓN Y ACTIVIDADES DEPORTIVAS PROMOVRIENDO ACTITUDES DE RESPETO Y CONSERVACIÓN DE LA NATURALEZA. RECONOCE UBICACIÓN DE LAS POSICIONES DE LOS JUGADORES EN EL FÚTBOL. CONCEPTO DE PARED. APROVECHAR ESPACIOS LIBRES. FINTAS CON Y SIN BALÓN.			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	• Calentamiento y estiramiento • Desplazamientos en diferentes direcciones y con diferentes velocidades • Ejercicios de fuerza localizada • Estiramiento de pies a cabeza	Balones , conos y aros	40
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	• Trabajo de fundamentación Borde interno Punta Empeine Planta • Sensibilización con el balón manejando bien estas superficies de contacto.Trasladar la pelota utilizando las líneas del campo llevándola con la planta del pie desplazamientos adelante y atrás. • En hileras enfrentadas conducir el balón hasta el cono y pasarlo con remate suave al compañero de enfrente, el que culmina el ejercicio pasa a ubicarse de últimas en la hilera donde realizo el pase. • Por parejas llevar el balón, hacer pases y remata a portería. • Dinámica de grupo atacar y defender, se presiona en el campo propio, remate a portería.	Balones, conos y aros	40
FASE FINAL : (CIERRE)	• Partidos, posiciones y reglamento • Estiramientos • Retroalimentación • Se divide el grupo en equipos de igual número de integrantes los cuales jugaran rey de cancha a los dos goles entrara otro grupo. • El equipo que va saliendo hará un estiramiento dirigido por ellos mismos siendo este lo mas parecido al inicial trabajado en el calentamiento. • Llamada a lista y retroalimentación sobre los aspectos trabajados durante la sesión.	Balones y conos	40

OBSERVACIONES

Plan B cambio climático