

**PLAN DE CLASE**  
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO COMPARTIR RECUERDO (IED) (COMPARTIR LUCERO ALTO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                                                                                                                | <b>GUSTAVO ALBERTO ZAMORA RAMOS</b>                                                |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2020-02-12                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4. HORA:                                                                                                                             | Miercoles,13:00:00,15:00:00                                                        |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | FÚTBOL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6. N° DE SESIÓN:                                                                                                                     | 6                                                                                  |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Cuidad Bolivar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 8. N° DE SEMANA:                                                                                                                     | 2                                                                                  |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9. CICLO:                                                                                                                            | 2                                                                                  |
| <b>COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>MOTRIZ</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Realizo secuencias de movimiento con duración y simetría preestablecidas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Comprendo los conceptos de las capacidades físicas, al participar en actividades propias de cada una de ellas. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego. |
| <b>EXPRESIVA CORPORAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Ejecuto actividades y prácticas lúdicas.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>AXIOLOGICA CORPORAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Comprendo la importancia de mi tiempo para la actividad física y el juego.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>COMPETENCIA 2. CIUDADANAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>INTEGRADORA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Corrijo mis errores y procuro desarrollar adecuadamente las actividades planteadas. Comprendo que la discriminación y la exclusión pueden tener consecuencias sociales negativas.                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>INTERPERSONAL</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Expongo razones y escucho las posiciones de los demás.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>TEMA :</b><br>FUNDAMENTACIÓN TÉCNICA DEL FÚTBOL Y REGLAMENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>SUBTEMAS :</b><br>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. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                      |                                                                                    |
| <b>FASE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>ACTIVIDADES</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>RECURSOS</b>                                                                                                                      | <b>TIEMPO (MIN)</b>                                                                |
| FASE INICIAL : (APERTURA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Calentamiento y estiramiento Desplazamientos en diferentes direcciones y con diferentes velocidades.<br>Delimitación del campo. Formas jugadas • Tren superior • Tren inferior                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Balones, aros y conos.                                                                                                               | 40                                                                                 |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Dominio con la Planta del Pie y otras partes del cuerpo. Dinámicas de juego • Dominio con la Planta del Pie y otras partes del cuerpo. • Dinámicas de juego Desarrollo de habilidades Protección y drible, con la planta del pie. Pisar la bola lateralmente, con el cuerpo inclinado protegiendo del alcance del adversario. Es muy importante saber utilizar los dos pies, aprovechando el lado izquierdo de ataque (el pie derecho) y el lado derecho de ataque (el pie izquierdo). El dominio con la planta del pie es el primer paso para que los pequeños asimilen como amortiguar un balón, facilitando la secuencia al pase o tiro a portería. Juegos de aplicación traslado del balón con la planta y remate a portería de dos contra dos, tres contra tres y cuatro contra cuatro. Opcional : desarrollo de habilidades parque infantil y gimnasio parque el tunal. | Balones, aros y conos.                                                                                                               | 40                                                                                 |
| FASE FINAL : (CIERRE)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Partidos por equipos a 6’ Estiramientos • Partidos por equipos a 6’ • Mini torneo rey de cancha o multigol. • Estiramiento Charla sobre el respeto y felicitación por el trabajo de solidaridad y ayuda entre el grupo, que se ha venido manifestando.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Balones y conos                                                                                                                      | 40                                                                                 |

**OBSERVACIONES**

Plan B cambio climático.

ASISTENCIA  
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                          |                             |                             |                                                 |                       |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------|
| 1. COMPARTIR LUCERO ALTO |                             |                             | Nombre Instructor: GUSTAVO ALBERTO ZAMORA RAMOS | 11. OBJETIVO DE CLASE |
| 2. Fecha:                | 2020-02-12                  | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Cuidad Bolivar                    |                       |
| 3. Hora:                 | Miercoles,13:00:00,15:00:00 | 6. N° de Sesion: 6          | 9. N° de Semana: 2                              |                       |
| 4. Grupo:                | FÚTBOL 4                    |                             | 10. Edades:                                     |                       |
| TI                       | NOMBRE                      |                             |                                                 | ASISTENCIA            |
| 1027527952               | JOLMAN STIF ZAMBRANO        |                             |                                                 | Asistio               |
| 1027528768               | JULIETH VALENTINA ALDANA    |                             |                                                 | Asistio               |
| 1027528774               | JUAN SEBASTIAN MOYA         |                             |                                                 | Asistio               |
| 1027529923               | WENDY NATALIA MONSALVE      |                             |                                                 | Asistio               |
| 1028782446               | CRISTIAN YUCUMA             |                             |                                                 | Asistio               |
| 1028785386               | DIEGO ALEJANDRO OLIVEROS    |                             |                                                 | Asistio               |
| 1028887981               | LEIDY MARIANA MARTINEZ      |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029146730               | YULIETH GONZALEZ            |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029280590               | CAROL SOFIA CHAGUENDO       |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029281493               | JHOJAN ARLEY RODRIGUEZ      |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029282153               | JUNIOR EFREN DIAZ           |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029282354               | JHONATAN STECK VALENCIA     |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029282443               | CRISTIAN DANIEL GORDILLO    |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029282860               | PAULA MICHELL MORENO        |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029283618               | DARWIN ESNEIDER RUBIANO     |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029283743               | SHEYLLA VANESSA YARA        |                             |                                                 | Asistio               |
| 1029286075               | DURLEY YULIANA RINCON       |                             |                                                 | Asistio               |