PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CHRISTIAN RAUL HIGUERA HURTADO**
3. FECHA:	2020-02-24	4. HORA:	Lunes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	4
8. ZONA:	6	9. CICLO:	1 ,2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : DESARROLLO MOTOR : COORDINACION Y DESARROLLO DE CAPACIDADES FISICAS	TÉCNICAS DEL CUERPO : TÉCNICAS DEL CUERPO : PONER EN PRACTICA LA TECNICA DEL SEMAFORO. ROJO: NO PERDER EL CONTROL, AMARILLO: BUSCAR LA SOLUCION Y VERDE: PONER EN PRACTICA LA SOLUCION SIN HERIR A LOS DEMAS	CONDICIÓN FÍSICA : CONDICIÓN FÍSICA : ENTENDER ACERCA DEL CUIDADO DEL CUERPO DE CADA JUGADOR Y EL DE LOS DEMAS.	LÚDICA MOTRIZ : LÚDICA MOTRIZ : IMPORTANCIA DE LA HIDRATACION EN EL DEPORTE
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : LENGUAJES CORPORALES : IMPORTANCIA DEL DIALOGO EN EL MOMENTO DE CADA EJERCICIO Y COMPETENCIA			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : CUIDADO DE SI MISMO : IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO DEL CUERPO ANTES DEL INICIO Y FINALIZACION DE CADA SESION DE CLASE			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : MANTENER EL RESPETO VERBAL HACIA LOS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS, IGUALDAD DE GENERO EN EL CENTRO DE INTERES.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : VER EL FUTBOL COMO AMOR A ESTE DEPORTE, DONDE SE FORTALECEN LAZOS DE AMISTAD.			
TEMA : TRANSPORTE Y CONDUCCION DE BALON			
SUBTEMAS : DESPLAZAMIENTOS LATERALES			

FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LLAMADO A LISTA, CALESTENIA TROTE Y MOVILIDAD ARTICULAR, TREN SUPERIOR Y TREN INFERIOR, JUEGO PREDEPORTIVO	platillos	30 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	VELOCIDAD EN RELEVOS, VELOCIDAD CON TRANSPORTE DE BALON, DESPLAZAMIENTOS LATERALES	platillos conos balones	60 min
FASE FINAL : (CIERRE)	PARTIDO DE FUTBOL - VUELYA A LA CALMA - ESTIRAMIENTOS - RETROALIMENTACION Y DESPEDIDA	balon conos	30 min

OBSERVACIONES
llamar a lista firmar el cuaderno TEC

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO