PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS (IED) (NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**PINZON YAROLD BARNEY**
3. FECHA:	2020-02-27	4. HORA:	Jueves,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3 ,4 ,5
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Combino diferentes movimientos técnicos en la realización de prácticas deportivas	CONDICIÓN FÍSICA : Comprendo los conceptos de las pruebas que miden mi capacidad física y hago aplicación de ellas.	LÚDICA MOTRIZ : Interpreto situaciones de juego y propongo diversas soluciones.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Comprendo que la práctica física se refleja en mi calidad de vida			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándome por sobresalir en mi ejecución			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Manifiesto mi punto de vista cuando se toman decisiones colectivas			
TEMA : Auto conocimiento Relaciones interpersonales Toma de decisiones			
SUBTEMAS : Comprendo la importancia de los valores de la amistad, inspiración y valor en las relaciones con el otro			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	desarrollo del objetivo social llamado alista juego activacion Giros laterales de 180 grados acompañado con ambos brazos, inclinación lateral del tronco elevando el brazo del lado contrario, descansando sobre tus manos y rodillas y poco a poco extiende tus rodillas hasta que sentir el estiramiento en los músculos de la ingle. Mover las caderas hacia atrás y hacia adelante para sentir ligeras variaciones.	campo de fútbol balones conos	35 minutos 1. 5 minutos 2 5 minutos 3 10 minutos 4 y 5 15 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	conduccion con borde interno los jugadores conducen libremente por el espacio delimitado en un pasillo con obstáculos que previamente hemos explicado trabajo a realizar después colocamos dos conos por grupo a una distancia de 20 metros hacemos competencia quien llega mas rápido de un lado al otro	campo de fútbol balones conos	45 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	competencia entre los grupos quien recoge mas puntos terminamos en partido	campo de fútbol balones conos	40 minutos

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO