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:	2020-02-26	4. HORA:	Miercoles,08:30:00,10:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Cuido mi postura corporal desde principios anatómicos en la realización de movimientos	TÉCNICAS DEL CUERPO : Ejercito técnicas de actividades físicas alternativas, en buenas condiciones de seguridad.	CONDICIÓN FÍSICA : Aplico procedimientos de actividad física y pausas de descanso para controlar la fatiga en la realización de actividades físicas	LÚDICA MOTRIZ : Comprendo las características del juego y las pongo en práctica para su realización.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Logro manejar los estados de ansiedad, usando técnicas de respiración y relajación			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Reconoce la importancia de la formación de hábitos de postura e higiene corporal			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Excelencia Determinación Empleo estrategias creativas para generar opciones frente al cumplimento de actividades del grupo			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Conozco y utilizo mecanismos para la resolución de conflictos.			
TEMA : Auto conocimiento Relaciones interpersonales Toma de decisiones			
SUBTEMAS : Aplico de los valores de la amistad, inspiración y valor en las relaciones con el otro.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	se llama a lista y se habla del tema social Se hacen en pareja estiramiento de todos los grupos musculares; gemelos, cuadriceps, isquiotibiales boca arriba, abrimos los brazos lateralmente formando una cruz y llevamos las rodillas al pecho. Mantenemos un par de segundos y rotamos las piernas juntas y flexionadas hacia un costado hasta tocar el piso al mismo tiempo que llevamos los brazos hacia el lado contrario primero hacia un lado y después al otro hacemos trote con movimientos circulares iniciamos dribling con conos puestos en la cancha	campo de fútbol balones conos	35 minutos 1. 5 minutos 2 5 minutos 3 10 minutos 4 y 5 15 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	biomecanica del pateo En cuanto a la pierna de golpeo, debe ir hacia atrás desde la cadera. La rodilla en el momento del golpeo está ligeramente flexionada y las articulaciones tensas adqurir el gesto tecnico que permita pasar el balon de manera mas precisa relizamos pases con desplazamiento continuo en un cuadrado de 20 x 20 lo haemos por el piso y en elevación incluimos control	campo de fútbol balones conos	45 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	partido en el incluimos el que mas pases haya hecho en la posesión del balon se le dará un punto extra	campo de fútbol balones conos	40 minutos

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO