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:	2020-02-28	4. HORA:	Viernes,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:	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)	desarrollo del objetivo social, llamado alista, juego activacion estiramiento de todos los grupos musculares (gemelos, isquiotibial y cuadriceps.en parejas realizamos estiramientos con presion baja y alta Realizamos un circuito donde trabajamos pliometria zig zag movimientos con los conos y aros con velocidad media y trote se tiene en la mano un dos platillos de dos colore los alumnos deben dirigirse al color que salga siempre va hacer diferente	campo de fútbol balones conos	35 minutos 1. 5 minutos 2 5 minutos 3 10 minutos 4 y 5 15 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	control y pases El pase y el movimiento después del pase. Son cosas que en principio son relativamente sencillas pero que a muchos jugadores les cuesta. En edades tempranas es cuando tenemos que inculcar a los jugadores al movimiento tras el pase Para el ejercicio necesitaremos cinco jugadores, un balón, 8 conos para porterías y otros cuatro para delimitar la zona.hacemos zona A B C D E A pasa a B A corre hacía donde estaba B B pasa a C B corre hacia donde estaba C C pasa a D C corre hacia donde estaba D D pasa a E D corre hacía donde estaba E Los conos a modo de porterías son para obligar a los jugadores a que den el pase entre ellos. Se pueden hacer más pequeños para trabajar la precisión	campo de fútbol balones conos	45 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	hacemos varios arcos y terminamos con solo dos en partido vuelta ala calma	campo de fútbol balones conos	40 minutos

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO