PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO SANTA MARTHA (IED) (SANTA MARTHA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Cristian David Quijano Arango**
3. FECHA:	2020-02-25	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Usme	8. Nº DE SEMANA:	9
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : PROPONE TÉCNICAS DE MOVIMIENTOS CENTRALIZADOS, QUE PERMITAN PERCIBIR LOS EFECTOS DE ESTOS EN MI CUERPO	TÉCNICAS DEL CUERPO : RESUELVE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y SIGUE PARÁMETROS TÉCNICOS, FÍSICOS Y DE SEGURIDAD	CONDICIÓN FÍSICA : ATIENDO CAMBIOS FISIOLÓGICOS QUE SE PRESENTAN ENTRE ACTIVIDAD FÍSICA - PAUSA - ACTIVIDAD FÍSICA	LÚDICA MOTRIZ : APORTA LOS JUEGOS COMO UN ESPACIO PARA LA RECREACIÓN, USO DEL TIEMPO LIBRE Y SU DESARROLLO HUMANO.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : COOPERA EN ACCIONES QUE APORTAN AL BUEN DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : VALORA LA PROMOCIÓN DE LA SALUD COMO ESTRATEGIA PARA CONTRIBUIR A LA SALUD COLECTIVA			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : GENERA A TRAVÉS DEL VALOR DE DETERMINACIÓN MECANISMOS DE SOLUCIÓN ANTE SITUACIONES DE EXCLUSIÓN, DISCRIMINACIÓN Y LA INTOLERANCIA A LA DIFERENCIA			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : DESARROLLA PROCESOS Y TÉCNICAS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS FOMENTANDO EL DIALOGO Y EL ENTENDIMIENTO ENTRE SUS COMPAÑEROS Y COMPAÑERAS			
TEMA : 1.CAPACIDADES CONDICIONALES 2. FUNDAMENTOS TÉCNICO -TÁCTICOS			
SUBTEMAS : 1 VELOCIDAD (REACCIÓN, TRASLADO) 2 DEFINICIÓN 3 CONDUCCIÓN			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1. Llamado a lista 2. Movimiento Articular 3. Calentamiento General 4. Estiramiento generalizado. 5. Hidratación	1.CONOS	30min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1) QUE NO TE ALCANCEN: Se agruparan por quipos de trabajo de tres (3) integrantes, ubicados de manera horizontal, el estudiante que se encuentra en la mitad deberá conducir el balón hasta el punto de referencia brindado por el FORMADOR, los otros 2 integrantes deberán salir al tiempo e intentar interceptar al jugador que tiene el balón antes de que llegue al objetivo VARIANTE: finalización al arco 2) PARTIDO APLICATIVO	1. BALONES 2.CONOS	75MIN
FASE FINAL : (CIERRE)	1. Vuelta a calma 2. Estiramiento 3. Hidratación 4. Retroalimentación de temática 5. Desplazamiento a la IED.	NINGUNO	15MIN

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO