

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA (IED) (TOMAS CIPRIANO DE MOSQUERA)                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                                                                                            | DAVID LOPEZ VELANDIA                                                                                                                                                     |
| 3. FECHA:                                                                                                                                                                                                                             | 2020-02-24                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4. HORA:                                                                                                         | Lunes,12:30:00,14:30:00                                                                                                                                                  |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                                                                                                                                                    | FUTSAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 6. N° DE SESIÓN:                                                                                                 | 4                                                                                                                                                                        |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                                                                                                                                         | Engativa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8. N° DE SEMANA:                                                                                                 | 3                                                                                                                                                                        |
| 8. ZONA:                                                                                                                                                                                                                              | 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 9. CICLO:                                                                                                        |                                                                                                                                                                          |
| COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.                                                           | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Explora la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Reconoce a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés |
| EXPRESIVA CORPORAL                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| AXIOLOGICA CORPORAL                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Se preocupa por realizar las actividades propuestas, de mejor manera, cada vez, compitiendo contra sí mismo, en busca de su desarrollo individual                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Identifica que existen diversas formas de exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia. |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Maneja relaciones pacíficas a través de la amistad, comunicación asertiva y el trabajo en equipo para ser capaces de resolver problemáticas en la convivencia cotidiana.                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| TEMA :<br>JUEGO DE VELOCIDAD, DRILES DE PASES Y CONTROL, FINALIZACIÓN                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| SUBTEMAS :<br>VELOCIDAD DE REACCIÓN SIMPLE Y DE ACELERACIÓN, DUELOS, FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PASE, CONTROL Y FINALIZACIÓN                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                                                                                          |
| FASE                                                                                                                                                                                                                                  | ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | RECURSOS                                                                                                         | TIEMPO (MIN)                                                                                                                                                             |
| FASE INICIAL : (APERTURA)                                                                                                                                                                                                             | 1. Saludo de bienvenida, presentación, llamado a lista, explicación de las actividades. 2. Movimientos articulares y desplazamientos con balón, en grupos de 4 jugadores                                                                                                                                                                                                                                                                    | Balones                                                                                                          | 20 minutos                                                                                                                                                               |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO)                                                                                                                                                                                                           | 1. Juego de velocidad en grupos de 6 a 7 jugadores, incluyendo finalización en portería. 2. Ejercicios de base que involucran los fundamentos técnicos propuestos. 3. Ejercicio 2vs1 con finalización en portería. Variantes: cambio de roles. 4. Equipos de 5 jugadores, jugando partidos de 5 minutos, enfatizando en la utilización de los fundamentos técnicos trabajados en la sesión y penalizando las malas palabras con tiro penal. | Platos, balones.                                                                                                 | 80 minutos                                                                                                                                                               |
| FASE FINAL : (CIERRE)                                                                                                                                                                                                                 | 1. Movilidad articular con desplazamientos, movilidad activa. 2. Consideraciones y comentarios acerca de la clase. ¿Que aprendimos?                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Ninguno específico                                                                                               | 20 minutos                                                                                                                                                               |

OBSERVACIONES