**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO SAN CAYETANO (IED) (SAN CAYETANO) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE** |
| 3. FECHA: | 2019-11-14 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FÚTBOL DE SALÓN | 6. Nº DE SESIÓN: | 11 |
| 7. LOCALIDAD: | Usme | 8. Nº DE SEMANA: | 5 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | 2 ,3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos técnicos. | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Participo en los juegos desarrollados con actitud empática. |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria). | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Procuro cuidar mi pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Hago uso de diferentes mecanismos que promueven el respeto por la diversidad. | | | |
| **TEMA :**<br>Los estudiantes mejoran integralmente sus capacidades técnicas | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>Fortalecer la técnica de pase (recepción - entrega) y conducción (bode interno - externo) | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | Durante la fase inicial los estudiantes tendran el llamado de asistencia, posteriormente realizaran movilidad articular y finalmente se hara una entrada en calor con juego de ponchados realizando diferentes variables. | balones suaves o pelotas | 10 min 15 min 10 min |
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | En la fase central, los jugadores deberan realizar un circuito tecnico compuesto por diferentes estaciones, funciones y rotación constante. El trabajo consiste en utilizar todo el campo deportivo realizando pases cortos, medianos, largos y finalizando con remate. Se hacen variantes cambiando el jugador que define el balón. | platillos y balones | 40 min 20 min |
| FASE FINAL : (CIERRE) | En la fase final se realiza practica deportiva y se corrigen errores tácticos, técnicos y actitudinales. Posteriormente se hace una retroalimentación del comportamiento y rendimiento del grupo en general. Estiramiento | balones y silbato | 20 min |

**OBSERVACIONES**

generar diferentes variantes evitando la inactividad de los estudiantes.

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**