

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ENTRE NUBES SUR ORIENTAL (IED) (CANADA GÜIRA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	ALEJANDRO ESTEBAN MUNIVE CASTILLO
3. FECHA:	2019-11-07	4. HORA:	Jueves,11:30:00,13:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	63
7. LOCALIDAD:	San Cristobal	8. N° DE SEMANA:	31
8. ZONA:	4	9. CICLO:	2
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : Relaciono las variaciones del crecimiento de mi cuerpo con la realización de movimientos técnicos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Identifico tácticas a partir de la práctica deportiva y sus reglas.	CONDICIÓN FÍSICA : Relaciono la práctica de la actividad física y los hábitos saludables.	LÚDICA MOTRIZ : Participo en los juegos desarrollados con actitud empática.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Relaciono mis emociones con estados fisiológicos de mi cuerpo (sudoración, agitación, alteraciones de la frecuencia cardiaca y respiratoria).			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Procuro cuidar mi postura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Favorezco el desarrollo propio y de los otros en el desarrollo de las actividades planteadas.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos.			
TEMA : ACTIVIDADES RÍTMICAS Y JUEGO			
SUBTEMAS : Pre-deportivos			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	Calentamiento: Bienvenida y llamado a lista, explicación de los objetivos ,Movimiento articular, Estiramiento muscular, trote alrededor de la cancha juego	cancha de fútbol de salón	30 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1.Se debe organizar tres hileras y van a salir hacia el arco de a tres, los primeros de cada hilera. La pelota se encuentra estática a unos metros y deben rematar una vez cada uno hacia el arco. Pueden variar luego las direcciones y aplicaciones sobre el pie. 2.La organización es dos hileras frente a los conos. Deben driblear y rematar con la pierna que lleguen al ultimo cono. Luego cambian de lugar, y el pie de conducción. 3.debe estar la ayuda de un compañero, y ponerse en hileras. Deben rematar al arco, primero realizan un pase a su compañero poste y este la devuelve para que rematen. Luego igual pero en altura, y siempre con un pie y luego con el otro. 4.Se organizan en una hilera y deben realizar conducción para luego pasar al defensa y rematar al arco. Variantes: defensa estático o dinámico, con un pie y luego con el otro en la conducción y el remate. 5.3 jugadores de cancha y un portero, obviamente pueden ser mas jugadores , el jugador 1 se desplaza a velocidad para recibir el pase de 2. Recepciona el balón y elude a la mayor velocidad posible a cualquiera de los conos o platillos y remata. 1 va al lugar de 2. Es decir el que pasa va al centro y el que recibe va al lugar donde le pasaron el balón. El siguiente paso es recibir el pase de otro lado. Este ejercicio tiene mucha dinámica si se realiza con 3 jugadores. 6.partido de fútbol de salón.	balones, conos ,cancha de fútbol de salón.	70 minutos

FASE FINAL : (CIERRE)	el grupo se ubica en circulo para realizar los Estiramiento de los grupos musculares y ejercicios de relajación muscular,se hace la retroalimentación y evaluación de la sesión de clase.	cancha de fútbol de salón	20 minutos
OBSERVACIONES se realiza la sesión de clase en la cancha de península.			
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO			