PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ORLANDO HIGUITA ROJAS (IED) (ORLANDO HIGUITA ROJAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ**
3. FECHA:	2020-02-25	4. HORA:	Martes,09:45:00,23:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	5	9. CICLO:	
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 pos tura en la práctica de la actividad física y la vida cotidiana			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Hago uso de diferentes mecanismos que promueven el respeto por la diversidad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos.			
TEMA : Reconozco algunos mecanismos para enfrentar los conflictos.			
SUBTEMAS : TIPOS DE SAQUES Y REGLAS GENERALES			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas condicionales para la practica del futbol. Así mismo la explicación de cada uno de los ejercicios a realizar. Ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realizara un estiramiento por parejas exigiendo cada uno de los segmentos involucrados en la practica de futbol.	BALONES CANCHA CONOS PLATILLOS PETOS	20 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	REGLAMENTACION DE LOS DIFERENTES SAQUES EN EL FUTBOL. EJERCICIOS DE SAQUES. PRACTICA DE FUTBOL SAQUES Y TIPOS DE SAQUES CON SU REGLAMENTACIÓN: Explicación de la técnica y de la reglamentación del los diferentes saques en el futbol para posteriormente realizar los ejercicios correspondientes. EJERCICIOS: En oleadas se realizan saques sucesivos de corner o saque de banda cercano para realizar una situaciòn de 1 contra 1. La continuidad se da: quien ataca se va a sacar, quien saca se va a defender y quien defendio ataca en la otra porterìa. VARIANTES: Penalizar o primar goles, realizarlo en una porteria si no se tiene espacio o dos porteros, posibilidad de apoyo en sacador. Practica de futbol teniendo en cuenta la utilización de los diferentes saques y su reglamentacion, para asimilar y poner en practica lo aprendido en esta sesión.	BALONES CANCHA CONOS PLATILLOS PETOS	10 MINUTOS 50 MINUTOS 30 MINUTOS

FASE FINAL : (CIERRE)	Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas	N.A.	10 MINUTOS
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO