PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CEDID SAN PABLO (IED) (SAN PABLO BOSA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA**
3. FECHA:	2020-08-06	4. HORA:	Jueves,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	6
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	5	9. CICLO:	4
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Exploro posibilidades de movimiento en mi cuerpo a nivel global y segmentario.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Exploro formas básicas de movimiento y combi- naciones con elementos y sin ellos.	CONDICIÓN FÍSICA : Exploro mis capacidades físicas en diversidad de juegos y actividades.	LÚDICA MOTRIZ : mediante las rutinas poder mover nuestro cuerpo y mejorar nuestra coordinación
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : MEJORAR MI POSTURA EN LA PRACTICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : AYUDAR EN EL DESARROLLO DE LOS ESTUDIANTES CON ESTA RUTINA DE CARDIO Y FUERZA.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : PROMOVER EL RESPETO POR LA DIVERSIDAD			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad (Expresión de Emociones): INSPIRAR A LOS ESTUDIANTES PARA ENFRENTAR SUS CONFLICTOS DE LA MEJOR MANERA.			
TEMA : Desarrollo de hábitos saludables´de vida por medio de la actividad fisica, trabajo en equipo. cardio y coordinación, trabajo con balon para mejorar las superficies de contacto			
SUBTEMAS : Ejercitar mi cuerpo mediante las rutinas en el centro de interes de futbol de salon, el calentamiento, el desarrollo de la clase la flexibilidad y el reto.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	trote en el puesto x 15 segundos taloneo en el puesto x 15 segundos rodillas al pecho x 15 segundos patada frontal x 15 segundos saltos de laso x 15 segundos. estos ejercicios los hacemos sin parar 2 veces seguidas sin descanso. JUEGO: Es un coje, coje sólo que el que coje no puede salir de la línea dibujada o imaginaria, que separa las dos zonas del campo de juego. Esa línea es la tela de araña por la que han de pasar el resto de jugadores de un campo a otro sin ser pillados. Los jugadores han de preguntar a la araña: «Araña peluda ¿puedo pasar?» Y si la araña dice que sí, es cuando hemos de cruzar. Si nos pillan, nos convertimos en araña que ayuda a pillar sin salirnos de la línea.	Nuestro propio cuerpo, TIZA	20 MINUTOS
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	REALIZAR 4 EJERCICIOS DE CARDIO. 1: SALTOS DE PAYASO x 20 segundos. Trote en el puesto x 15 segundos 2: RODILLA TOCA PALMA x 20 segundos.3: Trote en el puesto x 15 segundos. 2 SALTOS DE TIJERA x 20 segundos. 4: Trote en el puesto x 15 segundos. RODILLAS AL PECHO x 20 segundos. Trote en el puesto x 15 segundos. TRABAJO TECNICO CON BALON: Se ponen dos zapatos a una distacia de 4 metros, en esa distacia vamos a realizar conduccion de balon. 1: realizamos el primer recorrido, llevando el balon con la planta del pie, realizamos este recorrido 3 veces ida y vuelta. 2: de igual manera realizamos el recorrido con el borde interno 3 veces ida y vuelta. 3: terminamos con el borde externo 3 veces, ida y vuelta.	CONOS O ZAPATOS, BALON.	70 MINUTOS

FASE FINAL : (CIERRE)	1. De pie, con las piernas abiertas al ancho de la cadera y rodillas ligeramente flexionadas, lleva uno de tus talones al glúteo y agárralo con la mano. Mantén la posición durante 20 segundos y repite con la pierna contraria, 2. Flexiona una pierna y adelanta la otra, totalmente estirada con el pie flexionado. Con el torso recto, échate hacia adelante, Agarra la punta del pie flexionado y acércalo hacia el cuerpo retroalimentacion, realizamos 3 repeticiones por estiramiento.	Nuestro propio cuerpo	20 MINUTOS
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SAN PABLO BOSA			Nombre Instructor: OSCAR JAVIER DIAZ MEDINA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-06	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	
4. Grupo:	FUTSAL 2		10. Edades:	
TI	**NOMBRE**			**ASISTENCIA**
1012328375	YISEL NATALIA VILLAMIL			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO