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

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS) | | 2. NOMBRE INSTRUCTOR: | **JULIO ANDRES TOVAR** |
| 3. FECHA: | 2019-09-19 | 4. HORA: | Jueves,10:00:00,12:00:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FUTSAL | 6. Nº DE SESIÓN: | 38 |
| 7. LOCALIDAD: | Cuidad Bolivar | 8. Nº DE SEMANA: | 21 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | 1 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>Identifica las diferentes expresiones motrices, rítmicas y armoniosas a través de los juegos corporales, juegos rítmicos y rondas, propuestos en el centro de interés | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>Realizo diferentes juegos de deportivos y competitivos individuales y grupales ajustados al centro de interés. | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Escucha los beneficios de una buena hidratación, nutrición e higiene para su práctica de actividad física y sus efectos en su condición física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>Participa en diversos juegos y ejercicios de carácter individual y colectivo con y sin la utilización de elementos deportivos propios del centro de interés |
| **EXPRESIVA CORPORAL** | | | |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>Identifica sus emociones a través del movimiento corporal y su interacción con el otro. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Reconoce las normas y las reglas de seguridad y comportamiento del centro de interés. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>Respeta las normas y acuerdos para mejorar el trabajo en clase. - Demuestra solidaridad con sus compañeros al realizar las actividades. | | | |
| **COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Demuestra solidaridad con sus compañeros al realizar las actividades. | | | |
| **TEMA :**<br>Condiciones basicas | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>lanzar atrabar, formas jugadas | | | |
| **FASE** | **ACTIVIDADES** | **RECURSOS** | **TIEMPO (MIN)** |
| FASE INICIAL : (APERTURA) | llamado a lista a los estudiantes pertenecientes al centro de interés. trabajo sobre menejo de emociones Calentamiento Y estiramiento Por parejas o tríos, cada grupo con un balón, desplazarse trotando por la sala. El alumno que va detrás conduce un balón y sigue a su compañero que avanza corriendo por la sala. A la señal, se cambian los papeles Los alumnos sin balón se reparten por la sala y permanecen estáticos, de pie y con los pies separados. Sus compañeros conducen el balón por donde quieran y tienen que pasar el balón entre las piernas de los que están parados el mayor número de veces posible. Después, se cambian los papeles. El profesor introduce 2 o 3 balones más y se continúa realizando el mismo ejercicio con las siguientes consignas: “antes de realizar un pase hay que mirar”; “no se puede pasar el balón a un compañero si no está listo para recibir el pase”. | Cancha de futbol sala, balones, conos. | 40 minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | Todos forman un círculo amplio, con un balón. Antes de pasárselo a un compañero, decimos su nombre. El pase siempre debe hacerse raso. ¿Qué es el interior del pie? El profesor explica la colocación de las piernas de apoyo y de golpeo para realizar un pase con el interior del pie. En un espacio delimitado, dos alumnos contra uno, o dos contra dos: los diez pases. Cuando la pareja que tenga el balón consiga dar 10 pases seguidos, logran un punto. Si el balón es interceptado por un oponente, su pareja comienza a contar desde cero. Tras un tiempo, cambio de parejas. Se aprovecha para explicar: línea de pase, desmarcarse y apoyo. | Cancha de futbol sala, balones, conos. | 60 minutos |
| FASE FINAL : (CIERRE) | VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION | cancha de futbol sala | 20 minutos |
| **OBSERVACIONES**<br>no se tiene observación para esta sesion | | | |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**