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:	2019-10-02	4. HORA:	Miercoles,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	42
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	21
8. ZONA:	6	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Explora las diferentes acciones motrices que le permiten conocer su condición y su respuesta fisiológica en la ejecución de los diferentes elementos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas	CONDICIÓN FÍSICA : Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Comprende a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Desarrolla las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconoce que existen diversas formas de exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación			
TEMA : Fundamentos de ataque y de defensa Fortalecimiento de competencias ciudadanas			
SUBTEMAS : Controles de balón: parada, semi parada, amortiguación, desviación Pases según: potencia (distancia), intención (al pie o espacio), sentido (diagonal y paralelo) y altura Asistencia, Puntualidad, Participación, Atención, Indicación, Comportamiento.			
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, desplazamiento realizando diferentes movimientos Trotrar suave o caminar rápido por 4-5 minutos para aumentar temperatura general del cuerpo y preparar el cuerpo para actividad más vigorosa.	balones, conos, cancha de futbol sala	40 minutos

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Circuito de siete estaciones, se realiza por parejas, tríos o cuartetos, en función del número de alumnos de la clase. • Conducción en línea recta a lo ancho del terreno, de ida y vuelta rodeando un cono situado en el lado contrario. A la vuelta, pase al siguiente compañero para que repita el recorrido. • Conducción en zigzag sorteando cinco conos situados en línea recta, a una distancia de cuatro metros unos de otros. A la vuelta, pase al siguiente compañero para que repita el recorrido. • Lanzamientos a portería desde cinco lugares diferentes situados fuera del área, los compañeros recogen el balón y lo devuelven para que vuelva a lanzar. Tras realizar los cinco lanzamientos, cambio de papeles para que sea otro compañero el que haga de lanzador. • Frente a una pared, lanzamientos alternativos del balón contra ella, de manera rebote el balón y el siguiente compañero pueda realizar un nuevo lanzamiento, todo de manera continua y sin salirse del espacio delimitado. • Pases continuos situándose los alumnos a una distancia de seis metros entre sí, sin salirse del espacio delimitado y tratando de no perder el control del balón. • Pases avanzando por parejas a lo ancho del terreno, lo más rápido posible sin perder el control del balón, para luego volver al punto inicial de la misma forma. A la vuelta sale la siguiente pareja. Sesión: 4 Fundamentos técnicos básicos 2º ESO UD4 Fútbol de salón 336 3 4 Observaciones y variaciones: • Toques al balón intentando mantenerlo en el aire, sin que se caiga al suelo. Cuando esto suceda, cambio de papeles con otro compañero. a. Hacerlo utilizando la pierna no dominante para conducir, golpear y pasar el balón.	balones, conos, cancha de futbol sala	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	Estiramiento retroalimentacion del trabajo realizado importancia y aspectos por mejorar	cancha de futbol sala	20 minutos
OBSERVACIONES no se tiene observación para esta sesión de clase			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO