**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: | 2019-10-23 | 4. HORA: | Miercoles,12:30:00,14:30:00 |
| 5. CENTRO INTERÉS: | FUTSAL | 6. Nº DE SESIÓN: | 46 |
| 7. LOCALIDAD: | Cuidad Bolivar | 8. Nº DE SEMANA: | 24 |
| 8. ZONA: | 6 | 9. CICLO: | 3 |
| **COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE**<br>**MOTRIZ** | | | |
| DESARROLLO MOTOR :<br>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 :<br>Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas | CONDICIÓN FÍSICA :<br>Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física. | LÚDICA MOTRIZ :<br>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 :<br>Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal. | | | |
| **AXIOLOGICA CORPORAL** | | | |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>Desarrolla las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales. | | | |
| **COMPETENCIA 2. CIUDADANAS**<br>**INTEGRADORA** | | | |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>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**<br>**INTERPERSONAL** | | | |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación | | | |
| **TEMA :**<br>1.FORTALECIMIENTO DE COMPETENCIAS CIUDADANAS Y SOCIOEMOCIONALES A TRAVÉS DE VALORES POR MEDIO DE HABILIDADES SOCIALES 2.FUNDAMENTOS DE ATAQUE 3. FUNDAMENTOS DE DEFENSA 4.CONOCIMIENTOS GENERALES | | | |
| **SUBTEMAS :**<br>1. 1.Respeto , Trabajo en Equipo, Excelencia,Amistad 2. Desmarcación; manejo de la pared, Cambio de posiciones 2. Sistema de juego en ataque (posicional, transicion o de presión). 3.. Posiciones y caracterización de cada posición (portero, libero, laterales y pívot) 3. Zonas del campo (individual, zonal y mixta) 4. Cultura Deportiva: Reglamentación, Normatividad, Actividad Física, Recreación, Deporte, Tiempo Libre, Juego. | | | |
| **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, Trabajo sobre trabajo en equipo. Ejercicios de control y dominio del balón. | cancha de futbol sala, balones y conos | 40 minutos |

| | | | |
|---|---|---|---|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | Por tríos con un balón formando una fila en el centro del campo frente a una portería, excepto un trío de defensores que se situará en la línea del área, y un alumno de apoyo que siempre juega por detrás de los atacantes. A la señal, el primer trío de atacantes jugará un 3x3 contra los defensores, que harán marcaje individual y tratarán de recuperar el balón y evitar que marquen gol. Tras finalizar la acción, los atacantes pasan a defensores y los que defendían van al final de la fila por un lateral. Cambiar alumno de apoyo cada cierto tiempo. a. Los defensores hacen marcaje en zona. b. Los atacantes deben utilizar la pierna no dominante. Juego, “Los diez pases”: se divide la clase en cuatro grupos que se enfrentan uno contra otro con un balón en cada mitad de la pista. El grupo que no tiene balón debe tratar de interceptarlo antes de que los que atacan logren realizar diez pases seguidos sin salirse del espacio delimitado. Cambiar los grupos que se enfrentan entre sí al cabo de cinco minutos. a. El poseedor del balón no puede moverse, pero el resto de compañeros sí. b. Cambiar el número de pases: doce, quince… | cancha de futbol sala, balones y conos | 60 minutos |
| FASE FINAL : (CIERRE) | Estiramiento retroalimentacion del trabajo realizado importancia y aspectos por mejorar | cancha de futbol sala, balones y conos | 20 minutos |
| **OBSERVACIONES**<br>no se tiene observación para esta sesión de clase | | | |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**