PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO ORLANDO HIGUITA ROJAS (IED) (ORLANDO HIGUITA ROJAS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**MANUEL ANDRES RAMIREZ BALCAZAR**
3. FECHA:	2019-10-25	4. HORA:	Viernes,09:45:00,11:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	40
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	22
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Combina diferentes movimientos técnicos en la realización de su centro de interés.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Comprende coherentemente los movimientos técnicos y las capacidades individuales necesarias para su destreza.	CONDICIÓN FÍSICA : Valora la práctica de la actividad física como hábito saludable y la asume como parte de su vida diaria.	LÚDICA MOTRIZ : Asume sus posibilidades de expresión empática con los compañeros de grupo.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Valora los cambios y desarrollo de las respuestas Fisiológicas manifestadas dentro de la actividad física.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Domina adecuadamente ejercicios y juegos que requieren de un buen ajuste postural.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Evidencia a través de las actividades planteadas el uso de mecanismos que promuevan la igualdad y el respeto por la diversidad.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Integra habilidades para manejar pacifica, constructiva y creativamente los conflictos a través de la amistad, cooperación y comunicación asertiva.			
TEMA : FLEXIBILIDAD			
SUBTEMAS : Facilitación Neuromuscular Propioceptiva			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1) En un espacio de 20x20 mts, los niños conduciendo el balón deberán seguir instrucciones del profesor (Hacer pases, saltar, rodar, hacer una sentadilla, skipping etc.). 2) Estiramientos activos guiados por el profesor.	balones, platillos	20 5 5
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	4) En tu triángulo equilátero de 15 m cada uno se ubica en un lado del triángulo y el otro en el centro. Los de afuera máximo dos toques. * Por grupos de 4 personas a no dejar caer el balón. 5) Se jugaran partidos por equipos alternando cada 5 minutos o cada dos goles, cumpliendo las siguientes tareas: (mínimo tres toques, gol de media distancia vale por dos)	balones y petos	40’ 5’ 30’
FASE FINAL : (CIERRE)	6) Estiramientos guiados por cada niño. 7) Se analizan cada ejercicio realizado en clase, detectando las capacidades, habilidades o destrezas adquiridas.	NINGUNO	5’ 10’

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO