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:	2019-10-23	4. HORA:	Miercoles,12:45:00,14:45:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	39
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. Movilidad articular Dos equipos A y B, se distribuyen en dos lados a lo largo cada uno con balón, mientras el equipo B trata de pasar al otro lado sin ser ponchado. 2) En un cuadrado de 20x20 m se divide en las dos zonas y así mismo 2 equipos repartidos los balones en las dos zonas, el objetivo es pasar todos los balones a la otra zona y no quedarse con ningún balón. 3) Estiramientos guiados por el profesor para lograr una mayor amplitud flexora	balones, platillos	10,15,10
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Juegos por equipos rotando cada 5 minuto	balones y petos	70
FASE FINAL : (CIERRE)	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