PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CRISTIAN ANDRES PASTRANA QUINTANA**
3. FECHA:	2020-02-18	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	3
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	2
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : desarrollar el salto en los estudiantes mediante diferentes ejercicio metodológicos fortaleciendo a su ves las relaciones interpersonales	TÉCNICAS DEL CUERPO : incentivar movimientos base enfocados al deporte especifico voleibol	CONDICIÓN FÍSICA : fortalecer la actividad física en los estudiantes como primera instancia previa al desarrollo físico del centro de interés atraves de actividades ludicas recreativas	LÚDICA MOTRIZ : promover el juego y la recreación como medio de aprendizaje adquisitivo de movimientos y desarrollo cardiovascular asociado al deporte especifico
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : expresión de emociones a través de movimientos corporales basados en el juego y la participación activa			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : promover el cuidado de si mismo a través del control corporal en los diferentes movimientos			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : fomentar el desarrollo del respeto en los estudiantes pertenecientes al centro de interés de voleibol			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : promover el desarrollo de la amistad en los estudiantes a través de diferentes actividades de integración donde se conocen y fortalecen lazos personales y deportivos			
TEMA : enfocar movimientos técnicos del voleibol para el mejoramiento de la saltabilidad			
SUBTEMAS : técnica básica del voleibol, saltabilidad			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	CALENTAMIENTO ESPECÍFICO: Realización de movilidad articular grupal dinámico con desplazamiento en dos filas diferentes movimientos tren inferior y superior, ESTIRAMIENTO : Elongacion muscular de los diferentes segmentos corporales tren inferir (piernas - muslos- cadera) dos repeticiones de cada una y una repeticion (tren superior. cuello- brazosespalda pecho. en acompañaniemto con el balon.	balones	20 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	se divide el grupo en 4 equipos equitativos, se enfrentan todos contra todos en juego de fuerza jalando la cuerda, se cambiaran las reglas utilizando una sola mano, se varia apoyados solo en un pie, entre otras variaciones, continuamos con ejercicios que fomenten e desarrollo de la saltabilidad con y sin balón	balones cuerda	90 min
FASE FINAL : (CIERRE)	culminamos con una retroalimentacion de la clase donde se perciben las diferentes impresiones de los estudiantes frente al centro de interés y las propuestas que los mismos tengan hacia el centro de interés para obtener un correcto y mejor funcionamiento	no aplica	10 min

OBSERVACIONES

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO