PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO CUNDINAMARCA (IED) (CUNDINAMARCA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**CRISTIAN ANDRES PASTRANA QUINTANA**
3. FECHA:	2020-02-25	4. HORA:	Martes,09:30:00,11:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	5
7. LOCALIDAD:	Cuidad Bolivar	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	6	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : desarrollar diferentes ejercicios los cuales amplíen la frecuencia y la fluidez de los movimientos en los estudiantes	TÉCNICAS DEL CUERPO : aplicar estrategias para mejorar los lanzamientos mediante movimientos específicos del deporte	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 : frecuencia y fluidez			
SUBTEMAS : lanzamientos			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	se realiza activación previa con movilidad articular, estiramientos, trote suave y culminamos la parte inicial con un juego ludico recreativo	no aplica	20 min
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	aplicamos ejercicios enfocados a la fluidez y al desarrollo técnico, continuamos con diferentes juegos aplicados a la integración y la recreación, finalizamos con partido por equipos	balones	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