PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO LA CHUCUA (IED) (LA CHUCUA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Diego Alexander Forero Jimenez**
3. FECHA:	2020-02-26	4. HORA:	Miercoles,11:00:00,13:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	VOLEIBOL	6. Nº DE SESIÓN:	4
7. LOCALIDAD:	Kennedy	8. Nº DE SEMANA:	3
8. ZONA:	3	9. CICLO:	
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Realizo posturas corporales propias de las técnicas de movimiento.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Propongo la realización de juegos y actividades física que practico en mi comunidad.	CONDICIÓN FÍSICA : Identifico los cambios fisiológicos que se presentan entre actividad física-pausa-actividad física.	LÚDICA MOTRIZ : Propongo momentos de juego en el desarrollo de las actividades.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Identifico cómo las emociones (alegre, triste, deprimido, decaído. pensativo) afectan mi cuerpo.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Atendiendo las indicaciones del profesor sobre la forma correcta de realizar los ejercicios.			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Coopero y muestro solidaridad con mis compañeros trabajando y realizando ejercicios en equipo.			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconozco estrategias sencillas de resolución pacífica de conflictos.			
TEMA : Gesto de pases y toque de dedos.			
SUBTEMAS : Aprender el gesto técnico del toque de dedos.			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	1) Se realizara una movilidad articular y un calentamiento general. 2) Se realizara un juego pre,deportivo del bobito. 3) Cada alumno con un balón debe realizar auto lanzamientos verticales y recogerlo por encima de la frente, con las manos en forma de “copa”. 4) Se dejara que el balón de un rebote en el suelo, el alumno debe meterse debajo de él mediante flexión de piernas y sujetarlo de forma correcta por encima de la frente.	Balones de Voleibol.	15 minutos.

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1) Por parejas con un balón. Se marca una cruz en el suelo con tiza y sobre ella se coloca un alumno con el balón, que indicará a su compañero la hora hacia la que va a hacer el pase (marcar siempre horas enteras, las 3, las 6, las 10...). Éste se desplaza a la hora indicada y tiene que devolver el balón a su pareja con un toque de dedos lo más preciso posible. Cada seis horas marcadas se cambian lasposiciones. 2) Se realizaran grupos de tres alumnos con dos balones por grupo, distribuidos por todo elterreno de juego y colocados formando un triángulo. Los dos alumnos que tienen los balones iránhaciendo lanzamientos reiterados al tercer jugador, el cual debe colocarse correctamente debajo delbalón y devolverlo mediante un toque de dedos al compañero que se lo lanzó. Cada diez pases se rotanlos puestos. 3) Se divide la clase en dos grupos, cada uno se sitúa en fila a un lado de la red. Se traza con tiza un campo de dos por dos aproximadamente, y los primeros de la fila juegan uno contra el otro al mejor de tres puntos, al llegar a esa puntuación se cambian por los siguientes. Se considera punto cuando el balón toca suelo contrario, sale de las líneas trazadas o el saque no pasa al campo contrario.	Balones de Voleibol, conos, platos, red.	80 minutos.
FASE FINAL : (CIERRE)	1) Por parejas con un balón distribuidas a lo largo de la red, uno a cada lado de la misma, hacer toques de dedos. El primero se hará a la vertical por encima de la cabeza y con el segundo se pasará al compañero por encima de la red. Éste, antes de dar el primer toque de dedos, dejará que el balón de un bote en el suelo para situarse de forma correcta debajo de él antes de realizar el gesto técnico. 2) Se realizara un estiramiento para fase vuelta a la calma, se hará un feedback de la clase y recoger el material utilizado en clase.	Balones de Voleibol.	25 minutos.
OBSERVACIONES NA			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO