**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. JOSE CELESTINO MUTIS | | | Nombre Instructor: JULIO ANDRES TOVAR | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-06-10 | 5. Centro de Interes FUTSAL | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | Permitir el reconocimiento de emociones |
| 3. Hora: | Lunes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 20 | 9. Nº de Semana: 12 | Desarrollar la lateralidad por medio del as actividades propuestas para la clase |
| 4. Grupo: | FUTSAL 1 | | 10. | Desarrollar las destrezas motrices de las extremidades superiores |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | CHARLA INICIAL, LLAMADO A LISTA, TRABAJO SOCIAL CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO | 40 minutos | llamado a lista a los estudiantes pertenecientes al centro de interés. ejecución de actividad de la guía social ajustada al ciclo I Calentamiento Y estiramiento. Calentamiento estático y dinámico de banda a banda. Un equipo persigue al resto. Cuando un alumno es tocado se sienta con las piernas abiertas y estiradas. Para ser salvado, otro niño tiene que saltar por encima de cada una de las piernas a pies juntos. | |
| 18. CENTRAL | TRABAJO DE EXTREMIDADES SUPERIORES | 60 minutos | 1.- Cada niño con su pelota: - Correr llevándola con las dos manos y diferentes posiciones: delante, detrás, arriba, derecha,... con la mano derecha. Después con la izquierda. Posamos la pelota en el suelo sin que ruede. Nos colocamos detrás de ella y la tocamos con las partes del cuerpo que el maestro indique: cabeza, mano, rodilla, siempre indicando derecha o izquierda. Llevamos la pelota debajo del brazo ( derecho e izq) por los codos, entre las piernas, los tobillos. Rodar la pelota por el suelo con la mano derecha e izquierda, con las dos. Lanzar la pelota al aire, dejar que bote y cogerla. Lanzar lo más alto posible con una mano u otra y con las dos. Lanzarla y dar palmadas antes de cogerla. 2.- Por parejas: Aguantar la pelota con cualquier parte del cuerpo que indique el maestro. desplazándose. Pases con el compañero: Con mano derecha. Con mano izquierda. Con dos manos. Saques de banda. Con los pies | |
| 19. FINAL | VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION | 20 minutos | Estiramiento retroalimentacion del trabajo realizado importancia y aspectos por mejorar | |

JULIO ANDRES TOVAR

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**