PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO RURAL JOSE CELESTINO MUTIS (IED) (JOSE CELESTINO MUTIS)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**JULIO ANDRES TOVAR**
3. FECHA:	2020-02-18	4. HORA:	Martes,12:30:00,14:30:00
5. CENTRO INTERÉS:	FUTSAL	6. Nº DE SESIÓN:	2
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 : Iniciar en clase ejercicios cómodos en los estudiantes que permitan dar una observación, para determinar parámetros de trabajo	TÉCNICAS DEL CUERPO : Controla la ejecución de formas y técnicas de movimiento en diferentes prácticas motrices y deportivas	CONDICIÓN FÍSICA : Reconoce movimientos y actividades de calentamiento y recuperación en la actividad física	LÚDICA MOTRIZ : Comprende a sus compañeros como constructores de juego y es tolerante frente a las situaciones que se presentan en el desarrollo del centro de interés
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Realiza secuencias de movimientos con pequeños elementos y ritmos de forma individual y grupal.			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : Desarrolla las diferentes condiciones físicas en las diversas prácticas corporales			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Reconoce que existen diversas formas de exclusión, discriminación y sigue estrategias para impedir con sus acciones dicha situación a través de los valores respeto y excelencia			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Reconoce que las normas de convivencia ciudadana ayudan a evitar situaciones de exclusión y discriminación			
TEMA : Bienvenida e iniciacion en el centro de interes			
SUBTEMAS : Bienvenida e iniciacion en el centro de interes			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	BIENVENIDA. AMBIENTACIÓN. CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO. Dar inicio al programa con la bienvenida de los estudiantes al programa. Incentivar la población estudiantil a la participación del centro de interés por medio de metas y logros deportivos en clases. Llamado a lista . Juego de congelados: Dos niños/as se quedan y a los que tocan : Comienzan andar saltos con las piernas abiertas y brazos en cruz sin moverse. Estarán salvados cuando otro le pasa por debajo de las piernas .En circulo se realizan ejercicio de movilidad articular para aumentar la viscosidad en las articulaciones y predisponer el cuerpo para el inicio de actividad física. Mientras los alumnos reciben indicaciones el docente resalta la importancia del compañerismo en el grupo y se dan normas para cumplir en clase, el docente resalta la importancia de Trabajar y explicar reglamento.. hacia el compañero y se dan normas para cumplir en clase	balones, conos, cancha de futbol sala	40 minutos
FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Realizar trabajos de postura para adecuar al cuerpo en posiciones que ayuden en el terreno de juego estos en formas diversas y por parejas. Mediante ejercicios de flexibilidad mejorar la parte física del grupo ya que esta condición es fundamental trabajarla se pueden realizar flexión del tronco, rodillas y piernas.	balones, conos, cancha de futbol sala	60 minutos
FASE FINAL : (CIERRE)	estiramiento de cada uno de los músculos de tren inferior y superior. En circulo el docente resalta los temas vistos en clase haciendo preguntas acerca del tema central evidenciando lo aprendido en la sesión	balones, conos, cancha de futbol sala	20 minutos

OBSERVACIONES
no se tiene observación para esta sesión de clase

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO