PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Alison Laguna Pimienta**
3. FECHA:	2020-06-10	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	1
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	1
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE **MOTRIZ**			
DESARROLLO MOTOR : Controlo el movimiento en diversos espacios, al desplazarme y manipular objetos.	TÉCNICAS DEL CUERPO : Combino técnicas de tensión, relajación y control corporal	CONDICIÓN FÍSICA : Reconozco procedimientos para realizar el calentamiento y recuperación en la actividad física	LÚDICA MOTRIZ : Contribuyo a la conformación equitativa de los grupos de juego empática.
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : Comprendo diferentes técnicas de expresión corporal para la manifestación de mis emociones en situaciones de juego y actividad física			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : :Aplico las variables: tipo de ejercicio, duración, intensidad frecuencia, indicaciones y contra indicaciones en la práctica del ejercicio físico			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS **INTEGRADORA**			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : Excelencia (Autoestima y Autoconfianza): Desarrollo las actividades planteadas en los tiempos establecidos, esforzándose por sobresalir en su ejecución. Comprendo que la discriminación y la exclusión pueden tener consecuencias sociales negativas			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES **INTERPERSONAL**			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : Amistad (Expresión de Emociones):Construyo relaciones pacíficas que contribuyen a la convivencia cotidiana			
TEMA : Coordinación Básica . Coordinación General			
SUBTEMAS : Saltar. Agilidad. Ritmo. Coordinación inter e intramuscular			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**
FASE INICIAL : (APERTURA)	Saludo del formador, realizar activación con de la parte inicial trabajos de coordinación , trote, y pateo. Explicación del formador del tema central Explicacio de loas actividades: Ejercicio 1 Empezamos con salty osde frente con un elemento en mis tobillos lo mdejo y regresondeme a la misma sin elemento recojo otro asi susecivamente con cada elemento realizamos este trabajo 4 veces . Ejercicio 2. En mi siguiente movimiento hago la misma secuencia pero le hago una variante salto a doas pies continuamente o lateral ida y vuelta siempre finalizando con el mismo trabajo. Ejercicio 3.Ahora voy a ir y a venir solo en ejercico anterior pero lo hago una variante salto a do y pasando por debajo de la cuerda a dos pies continuamente o lateral ida y vuelta siempre finalizando con el mismo trabajo .Recuerda que el objetivo principal trabajar mi fuerza de pierna y a la vez una de las fuerza abdomial un poco de resistencia.	Materiales a utilizar :Espacio adecuado no intersa que parte de la casa escojas.un balde , una caneca,una caja unos 14 pares de medias y una cuerda o algun otro elemento que puedas transladar o lo que puedas utilizar como obstaculo	20

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	DESARROLLO):PROCESOS DEL GUIÓN Luz tarde - 7:20 am – Tercer piso – Hace su presentación el formador dando las indicaciones generales frente a la cámara, dice los materiales que se usaran para la ejecución de las actividades en la sesión de clase. Ejercicio 1 Empezamos con salty osde frente con un elemento en mis tobillos lo mdejo y regresondeme a la misma sin elemento recojo otro asisusecivamente con cada elemento realizamos este trabajo 4 veces . Ejercicio 2. En mi siguientemovimiento hago la misma secuencia pero le hago una variante salto a doas pies continuamente o lateralida y vuelta siempre finalizando con el mismo trabajo. Ejercicio 3.Ahora voy a ir y a venir solo enejercico anterior pero lo hago una variante salto a do y pasando por debajo de la cuerda a dos piescontinuamente o lateral ida y vuelta siempre finalizando con el mismo trabajo .Recuerda que el objetivoprincipal trabajar mi fuerza de pierna y a la vez una de las fuerza abdomial un poco de resistencia.DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES NOMBRE DE LAS ACTIVIDADES NÚMERO DESERIES Y REPETICIONES MATERIALES	Materiales a utilizar :Espacio adecuado no intersa que parte de la casa escojas.un balde , una caneca,una caja unos 14 pares de medias y una cuerda o algun otro elemento que puedas transladar o lo que puedas utilizar como obstaculo	60
FASE FINAL : (CIERRE)	l formador felicitara a los chicos por la cámara. Se hara una pausa en las actividades en las estabamos realizando. Se daran una vuelta a la calma. Vuelta a la calma. SE EXPLICA LA RETROALIEMTACIÓN	Materiales a utilizar :Espacio adecuado no intersa que parte de la casa escojas.un balde , una caneca,una caja unos 14 pares de medias y una cuerda o algun otro elemento que puedas transladar o lo que puedas utilizar como obstaculo	40
OBSERVACIONES			

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BOSANOVA			Nombre Instructor: Alison Laguna Pimienta	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-06-10	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1109844196	JHON FREDY YAIMA	Asistio
1028841253	SANTIAGO AVILA	Asistio
1085173910	Deris Maria Florian	Asistio
1016048375	LAURA VALENTINA ALDANA	Asistio
1012379466	SEBASTIAN FELIPE CARREÑO	Asistio
1013127737	JUAN CAMILO CUERVO	Asistio
1012385942	JINETH PAOLA SANCHEZ	Asistio
1127623168	LOREANNY ISABELLA TORO	Asistio
1028841791	SARAY JULIETH FORERO	Asistio
1023383581	Juan Eduardo Hurtado	Asistio