

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-08-24	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	11
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	7
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE			
MOTRIZ			
DESARROLLO MOTOR : movimientos naturales y puntuales para cada ejercicio	TÉCNICAS DEL CUERPO : el movimiento como medio de exploración y la ejecución eficaz	CONDICIÓN FÍSICA : adaptación a las capacidades físicas	LÚDICA MOTRIZ : el juego como medio de desarrollo motor y mejoramiento de calidad de vida
EXPRESIVA CORPORAL			
LENGUAJES CORPORALES : movimiento natural y articulado			
AXIOLOGICA CORPORAL			
CUIDADO DE SI MISMO : mejoramiento aseo personal y respeto con el cuerpo			
COMPETENCIA 2. CIUDADANAS			
INTEGRADORA			
EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD : valores como medio de desarrollo personal			
COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES			
INTERPERSONAL			
AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR : el respeto, como desarrollo de la clase y una buena armonía grupal			
TEMA : Tiempo Libre, Juego			
SUBTEMAS : Expresión de Emociones, ritmo (coordinación)			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)
FASE INICIAL : (APERTURA)	El formato Saluda y le da la bienvenida al Proyecto TEC y a la clase. El formador explica lo que se va a realizar y los objetivos a trabajar en la clase, además recalcará lo importante de mantenerse en casa y seguir las recomendaciones de los expertos de la salud. MOVIMIENTOS CORPORALES Y ARTICULARES: Vamos activarnos de una manera divertida, con ayuda de una silla vamos a calentar, vamos a ubicar la silla en el espacio que tenemos disponible y vamos a realizar los siguientes movimientos. - Pon las dos manos en la base de la silla y comienza a mover los pies como si corrieras en el puesto, primero comienza lento a medida que avanzamos y tienes más confianza aumenta el ritmo. - Ahora vas a pasar por debajo de la silla y salir del otro lado de la misma, ponte de pie y vuélvelo hacer - Pon las manos sobre la base de la silla y vas abrir y cerrar las piernas como si fueras una tijera humana - Ubicaras las piernas en la base de la silla y apoyarás las manos en el suelo, y trata de aguantar lo que más puedas con los brazos extendidos. (antes de realizar este ejercicio mueve las manos en círculo, arriba y abajo. Hazlo durante unos segundos)	SALUDO DEL FORMADOR EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	Juego en casa: con un balde y una pelota pequeña y plástica el niño pondrá el balde acostado mirando hacia el, tomará una distancia de 5 metros y soplando fuertemente tratar de llevarla hasta donde se encuentra el balde. (cada ves que lo logre aumentara la dificultad con dos pelotas y obstáculos en el camino) - juego de atencion, consiste en que cada alumno se desplazará libremente por el espacio asignado y tiene que saltar el numero de elementos que ordene el profesor.(la zona debe estar llena de elemntos) Por ejemplo si dice 7 hay que saltar 7 líneas diferentes. Gana el que antes lo consiga. Se trata de buscar la estrategia más rápida para conseguir el número que diga el profesor. - la bomba sin aire, el juego consiste en que el alumno debe mantener el globo en el aire con la única ayuda de su aire, es decir, deberá soplar el globo hacia arriba para evitar que éste caiga al suelo. Gana el jugador que más aguante con el globo en el aire, si no tiene bomba lo podra hacer con una bolsa plastica. - - ESTIRAMIENTO (vamos a realizar estiramiento del tren inferior y superior, para ello nos ubicaremos en una pared de la casa y realizaremos los siguientes ejercicios cerca a la pared) - apoyo los brazos y bajo el tren superior con los brazos totalmente estirados - subo una pierna apoyada a la pared lo más alto que se pueda y nos sostendremos hay y así lo aremos con la otra pierna. - aremos la media luna en la pared, con ambos brazos vamos a ponerlos en la pared de perfil y bajaremos el tren superior después cambiaremos elperfil.	- juego en casa - juego de atención - juego (bomba si aire) - ESTIRAMIENTO	50
FASE FINAL : (CIERRE)	Retro alimentación de lo aprendido, y de como se sintió el niño para el reto del día de hoy, vamos a buscar un vaso y vas hacer 10 bolitas de papel, de tamaño de una canica grande, el resto consiste en lanzar la una volita a la ves y tratar de atraparla con el vaso, deberás atrapar todas sin dejar caer ninguna al suelo o empezaras el juego de nuevo. Toma tu tiempo y hazlo de la mejor manera. ¡Te reto!	RETRO ALIMENTACIÓN RETO: lanza y atrapa con tu vaso	20,20
OBSERVACIONES			
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO			