

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-08-04	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	8
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	5
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 juego de equipo como medio de integración, social, racial y de sexo opuesto			
TEMA : Tiempo Libre, Juego			
SUBTEMAS : Expresión de Emociones, ritmo y equilibrio			
FASE	ACTIVIDADES	RECURSOS	TIEMPO (MIN)

FASE INICIAL : (APERTURA)	SALUDO DEL FORMADOR EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	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: Para el calentamiento del día de hoy, vamos a necesitar una almohada o bomba, o cualquier elemento que puedas sostener con tus rodillas. Te ubicaras en un extremo de la zona, sentado y mirando al fondo de la zona de juego, pondrás la almohada entre las dos caras internas de las rodillas haciendo presión y deberás llevar el elemento en esa posición hasta el otro lado, sin dejarlo caer. Debes ir y volver la parte inicial. - Un segundo ejercicio es rodar y rodar totalmente estirado tu cuerpo, no son rollos es giras sobre espalda y estomago - Para este último ejercicio ubicaras el elemento en la parte de los pies, dando la espalda al otro extremo de la zona, con el elemento en sus pies deberá sujetarlo con los mismos, recibirlo con las manos y ubicarlo en la parte posterior de la cabeza, avanzar en cuadrupedia invertida y ubicar el elemento de nuevo en los pies, para pasarlo a las manos. Así sucesivamente hasta llegar a la parte final de la zona y devolverse de la misma manera.	30
---------------------------	--	---	----

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	crear y atrapa tu imaginacion - juego en casa - lanza y atrapa -juego de bolos - ESTIRAMIENTO	para la siguiente actividad vamos a realizar un avión de papel, utiliza papel reciclable, sigue las instrucciones que te del profesor si no sabes hacer un avión de papel o si te queda más fácil dile a un familiar que te ayude. Cuando tengas el avión de papel deberás lanzarlo suavemente ya que cuando lo lances debes intentar atraparlo. - Para darle una variante al ejercicio y más complejo siéntate, lanza el avión de papel e inténtalo atrapar. 2) Ester ejercicio debes ser muy creativo para saltar, busca dos pares de cordones largos y dibuja un triqui, recuerda son dos cordones a lo largo y dos cordones al ancho uno sobre otro. Entra a tu triqui y comienza a saltar sin tocar los cordones, debessaltar en los cuadros dibujados con los cordones,trata de crear un patrón de saltos y créalo en tutriqui. 3)- Ester ejercicio es de lanzar y atraparflexionando las piernas, con la almohada lánzala yatrápala sin dejarla caer, recuerda flexionar laspiernas antes de lanzar la almohada hacia arriba. 4)Para este ejercicio necesitaremos tres botellasplásticas un balón o almohada, ubicaras las tresbotellas de agua en forma de bolos con ayuda delelemento (balón o almohada) vas a lanzar y tratarde tumbarla, pero antes de lanzar debes realizar laflexión de piernas como en el ejercicio anterior,deberás realizar la flexión de pierna 5 veces y asílanzar para poder tumbar las botellas, debestumbarlas todas - ESTIRAMIENTO (vamos arealizar estiramiento del tren inferior y superior,para ello nos ubicaremos en una pared de la casa yrealizaremos los siguientes ejercicios cerca a lapared) - apoyo los brazos y bajo el tren superior conlos brazos totalmente estirados - subo una piernaapoyada a la pared lo más alto que se pueda y nossostendremos hay y así lo aremos con la otrapierna. - aremos la media luna en la pared, conambos brazos vamos a ponerlos en la pared deperfil y bajaremos el tren superior después cambiaremos el perfil.	50
FASE FINAL : (CIERRE)	RETROALIMENTACION succiona sin parar (reto)	Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintio el niño para el reto de hoy necesitamos 10 cuadros de papel, cada cuadro de papel será la mitad de una hoja de cuaderno viejo, necesitamos 3 botellas plásticas. Con las botellas plásticas vamos a ponerlas en fila dejando un espacio una de la otra, ubicara los 10 cuadros de papel en una mesa, el objetivo es pasar cada cuadro de papel a través de las botellas haciendo driblen y dejándolas en un recipiente del otro lado, pero no va hacer tan fácil de llevar los cuadros de papel ya te tiene que ser inhalando el aire con la boca y así succionar el papel para así poderlo tomar y llevar a su destino. Recuerda es un papel a la vez ¡te reto!	20,20
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BOSANOVA			Nombre Instructor: Alison Laguna Pimienta	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2020-08-04	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1098716989	Karol Juliana Ortega			Asistio
1030593166	KAROL DAYANA HUERTAS			Asistio
1028867612	YUBY LESNAYA FLOREZ			Asistio
1012384504	SHAROL MARIANA LOZANO			Asistio
1025145756	ZARA SOFIA BELTRAN			Asistio
1141119855	LAURA SOFIA PINEDA			Asistio
1028888294	WILLIAM STEVEN JIMENEZ			Asistio
1011099624	HEIDY MELISSA SANCHEZ			Asistio
1012383451	LAURA VALENTINA LOZANO			Asistio
1023376672	OMAR SANTIAGO MOGOLLON			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO