PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Alison Laguna Pimienta**
3. FECHA:	2020-08-10	4. HORA:	Lunes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	6
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3
COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FISÍCA, 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			
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 recalcara lo importante de mantenerse en casa y seguir las recomendaciones de los expertos de la salud. OVIMIENTOS CORPORALES: se realizaran los movimientos corporales de manera didáctica. Para poder comenzar este calentamiento vamos a iniciar buscando los siguientes materiales.(utiliza cuatro papeles, escritos cada quien con un numero recuerda del 1 al 4, déjalos en una bolsa bien arrugados para después sacarlos uno a la vez, dos pares de zapatos). comenzaremos ubicando los dos pares de zapatos en forma de cuadro uno en cada esquina, después nos aremos en la mitad con nuestra bolsa con los números adentro, enumeren cada zapato del 1 al 4, lo que deben hacer es realizar los ejercicios según el numero que les toque y deberán dirigirse al zapato enumerado, la clasificación de ejercicios sera la siguiente. - numero 1 (ejercicios de brazos, círculos con los brazos hacia adelante y atrás) - numero 2 (ejercicio de perfiles, lado derecho e izquierdo) - numero 3 (rodillas arriba y abro y cierro piernas) - numero 4 (taloneo y saltos con los dos pies) recuerda: cada vez que te dirijas aun numero de zapato debe corresponder al numero que sacaste en la bolsa, claramente realizando los ejercicios ya mencionados, debes regresar al centro donde esta la bolsa y seguir sacando números.	SALUDO DEL FORMADOR EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1) Para esta actividad necesitamos un balón o una pelota que no rebote mucho, (si no contamos con pelota, hagamos una con medias o de papel reciclable) un espacio para avanzar sin obstáculos. Debe agacharse y ubicarse sobre el piso en posición de cuadrupedia (en 4 patas). Coloca a su lado el balón o el elemento recursivo y lo debe mover con una mano, mientras con la otra sostiene su cuerpo. Termina cuando llegue hasta el límite de su espacio y se devuelva. El balón debe permanecer cerca del cuerpo. 2) El siguiente ejercicio es más complicado con el mismo elemento que utilizo deberá transporta la pelota o el elemento recursivo con la cabeza, recuerda ida y vuelta. No se te olvide descansar y tomar aire por la nariz y exhalarlo por la boca.(toma tu tiempo) 3)Juego en casa: El niño debe agacharse en cuclillas y avanzar por la zona que tiene en casa. Pero adicionalmente, sostendrá un balón o elemento (botella, cuaderno, almohada etc.) con las manos levantadas sobre su cabeza. Si deja caer el elemento, reinicia el recorrido desde el principio. También se puede organizar una carrera divertida con un familiar, con las mismas reglas. Invítalo y si no tienes con quien hacerlo diviértete en compañía de tus profesores TEC. - 4) Para este juego, necesitamos pelotas pequeñas de plástico o goma u otro material blando. Incluso nos serviría una pelota de papel. consiste en lanzar al aire la pelota, la deben atrapar con la camisa que llevas puesta, recuerda debes atraparla en el aire si no la atrapas debes hacer una penitencia, se creativo y póntela tú mismo. -5) Consiste en dar saltos, teniendo una dificultad: que llevemos apretado en las piernas, o muslos un balón o una pelota (puedes utilizar una almohada, una pelota de papel se creativo) No se puede dejar caer el elemento o debe reiniciar el recorrido. La distancia que deberás recorrer cera el espacio de tu casa, para hacerlo más complicado, ubica elementos en el espacio y trata de evitarlos sin dejar caer tu elemento. - 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 el perfil.	juego de coordinacion - juego en casa - juego y atrapa - juego caminata amarrada (juego) - ESTIRAMIENTO	50
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintió el niño El reto consiste en hacer dos montañas de elementos puedes hacerla con cuadernos viejos o almohadas, el objetivo es hacer ambas montañas con mínimo 10 elementos, después de esto y con las dos montañas ya armas, vamos a dar vueltas alrededor de cada montaña, por cada vuelta que des quitaras un elemento de la montaña y así sucesivamente hasta terminar con las dos montañas. trata de no marearte y hazlo lo más rápido que puedas	RETROALIMENTACION reto: El trompo humano	20,20
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:	2020-08-10	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 6	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028868870	MARIA FERNANDA RODRIGUEZ	Asistio
148484744	ISMAEL YOSUE PEREZ	Asistio
1030604994	MATEO ORJUELA	Asistio
1140920156	JHOSSUA JHOCEPT MENDOZA	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO