PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Alison Laguna Pimienta**
3. FECHA:	2020-08-11	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	9
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	5
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 y equilibrio			
FASE	**ACTIVIDADES**	**RECURSOS**	**TIEMPO (MIN)**

FASE INICIAL : (APERTURA)	Expresión de Emociones, ritmo y equilibrio	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. MOVIMIENTOS CORPORALES: Para la siguiente actividad vamos a necesitar una botella grande con agua, vas a realizar una serie de movimiento junto con la botella. - Toma la botella de agua y pásala por detrás de tu cuerpo y recíbela con la mano contraria y así sucesivamente. - Toma la botella con ambas manos doblando un poco los codos, muévela lado a lado sin parar - Acuesta la botella y con ambas manos llévala empujándola hasta el otro extremo de tu zona de juego, y devuélvete en espaldas de la misma manera acercando la botella hacia a ti. - Empuja la botella muy suavemente hacia adelante y después salta con ambos pies hasta donde está la botella, así lallevaras hasta el final de tu espacio de trabajo. - Conla botella acostada deberás llevarla hasta el otro extremo empujándola solamente con la planta delos pies	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	cambia tus emociones - juego en casa - lanza y atrapa o caera - suma y salta - ESTIRAMIENTO	1) para la siguiente actividad vamos a realizar un circuito donde ubicaremos, elementos para saltar y driblear, en una bolsa de papel vas a escribir en una serie de papeles las siguientes emociones, felicidad, tristeza. Vamos a guardar estos dos papeles en la bolsa. Para iniciar esta actividad sacaremos uno de los dos papeles y realizaremos los ejercicios correspondientes. Felicidad: 4 saltos, 2 flexiones de piernas y 1 vuelta al espacio. Tristeza: 10 saltos, 8 flexiones de piernas y 2 vueltas al espacio. Si sacas el de felicidad o tristeza deberás realizar las actividades correspondientes a cada una. 2) supera y pisa - Para la segunda actividad de la clase vamos a seguir trabajando en el cuadro que ya tenemos echo, en este ejercicio vamos a superar al profesor. Enumera los cuatro lados del cuadro, cuando hagas los números apréndetelos de memoria que numero es y a qué lado quedo cada número. (ejemplo, arriba 1, derecha 2, abajo 3 e izquierda 4) vas a seguir la frecuencia numérica que haga el profesor, pero hazlo sin equivocarte. El objetivo es pisar el número que mencionen por ejemplo si dicen 1, pizas el 1 y asi con los demás números. Secuencia de números a seguir: (1,2,3,4,3,1,4,2,1,2,4,3,,2,4,1,1,3,4,2,1,3,4,2,3,1,2,4,3,2,1,2,3,1,4) 3)para la siguiente actividad vas a buscar botellas plásticas o vasos desechables o cualquier otro elemento donde puedas hacer una hilera de elementos peloticas de papel o de medias, el objetivo es ya puesto el escenario vas a pasar gateando sin tumbar ningún elemento puesto en fila, pero en la boca vas a llevar la pelota sea de papel o las medias, la dejas al final de la fila y se devolverá Haciendo eslalon o driblen y buscar la otra pelotica para así llevarla de la misma forma gateando y dejarla del otro lado de la fila. Deben a ver mínimo 8 pelotas creativas para esta actividad. 4) para la siguiente actividad vas a buscar 5 recipientes ya sean plásticos, y buscaras 10 pelotas si no tienes se creativo y as las tuyas, de papel es una buena opción, no tienen que ser muy grandes. Vas a ubicar los 5 recipientes a lo largo del espacio que tengas dejando una distancia moderada una de la otra, si tienes poco espacio busca la manera que todas quepan no importa si estas quedan pecadas, frente a cada recipiente vas a poner la pelota creativa, pero debes dejarla retirada un poco lo necesario para que la puedas tomar con los pies y no te estorbe un elemento del otro eso por un lado y las otras 5 del otro lado del recipiente. Te sentaras frente a la pelota y más adelante estará el recipiente el objetivo es tomar la pelota con los pies y ponerla dentro del recipiente, pasaras al segundo recipiente pero no te podrás levantar debes pasar arrastrándote con la cola y tomaras la pelota y dejarla dentro del recipiente, así lo realizaras con las demás pelotas. hasta poder dejar todas las pelotas en cada recipiente, cad recipiente deberan quedar dos pelotas. - 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	50

FASE FINAL : (CIERRE)	RETROALIMENTACION RETO	Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintio el niño para el reto del dia de hoy, vamos a buscar un palo de escoba, con la palma de la mano mas habil vamos a poner el palo de escoba en punta, el objetivo es que no se caiga el palo de la mano, al principio va hacer dificil y vas a experimentar muchas emociones pero con la practica se que lo vas a lograr. cuando ya termines lo vas hacer con la otra mano y aun mas dificil vamos a ponerlo en la punta del pie. recuerda el palo de escoba debe estar por lo menos 45 segundos en cada superficie de contacto para asi poder ganar. si se te cae el palo de escoba debes realizar 5 flexiones de pierna. ¡animo si puedes!	20,20
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BOSANOVA			Nombre Instructor: Alison Laguna Pimienta	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2020-08-11	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 9	9. Nº de Semana: 5	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027529654	DAILY TALIANA CELIS	Asistio
1034664467	SEBASTIAN FELIPE PINEDA	Asistio
1028785887	LUNA SOFIA CASTAÑEDA	Asistio
1143416102	MARIA ISABEL CASILLA	Asistio
1143416104	GILBERTO ANDRES CASILLA	Asistio
1143416105	JAIRO ALEJANDRO CASILLA	Asistio
1143416103	CLAUDIO RAFAEL CASILLA	Asistio
1034664939	SHARIT GISELL MARTINEZ	Asistio
1018439675	TOMAS LEONARDO ESPAÑA	Asistio
1028867632	ANLLY XIMENA RODRIGUEZ	Asistio
1024498692	YURI VANESSA MARROQUIN	Asistio
1026856090	Victoria VALENTINA Castro	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO