

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                                      | Alison Laguna Pimienta                                                                       |
| 3. FECHA:                                                                                                       | 2020-08-13                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 4. HORA:                                                   | Jueves,13:00:00,15:00:00                                                                     |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                              | FÚTBOL DE SALÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 6. N° DE SESIÓN:                                           | 10                                                                                           |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                   | Bosa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8. N° DE SEMANA:                                           | 6                                                                                            |
| 8. ZONA:                                                                                                        | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 9. CICLO:                                                  | 3                                                                                            |
| COMPETENCIA 1. BÁSICAS DE LA EDUCACIÓN FÍSICA, LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE MOTRIZ                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| DESARROLLO MOTOR :<br>movimientos naturales y puntuales para cada ejercicio                                     | TÉCNICAS DEL CUERPO :<br>el movimiento como medio de exploración y la ejecución eficaz                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CONDICIÓN FÍSICA :<br>adaptación a las capacidades físicas | LÚDICA MOTRIZ :<br>el juego como medio de desarrollo motor y mejoramiento de calidad de vida |
| EXPRESIVA CORPORAL                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| LENGUAJES CORPORALES :<br>movimiento natural y articulado                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| AXIOLOGICA CORPORAL                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| CUIDADO DE SI MISMO :<br>mejoramiento aseo personal y respeto con el cuerpo                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| COMPETENCIA 2. CIUDADANAS INTEGRADORA                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| EXCELENCIA, DETERMINACIÓN, RESPETO, IGUALDAD :<br>valores como medio de desarrollo personal                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| COMPETENCIA 3. SOCIOEMOCIONALES INTERPERSONAL                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| AMISTAD, INSPIRACIÓN, VALOR :<br>el juego de equipo como medio de integración, social, racial y de sexo opuesto |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| TEMA :<br>Tiempo Libre, Juego                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                            |                                                                                              |
| SUBTEMAS :<br>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 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 poner todas nuestras energías para activar nuestro cuerpo para los juegos que nos esperan. Vamos a realizar los siguientes ejercicios. - Vamos a mover los brazos arriba y abajo como las aves trata de hacerlo lento - En posición fetal vamos a recoger las piernas hacia el pecho y sujetarlas con las manos vamos a rodar en nuestro propio eje, lado a lado. – durante 40 segundos por 4 repeticiones - Como en una montaña rusa levanta las manos y extiende los pies, baja tu tren superior y levanta las piernas, después baja las piernas y eleva el tronco - realízalo durante 40 segundos por 4 repeticiones - Acuesta en el suelo o si tienes una manta ponla, levanta los pies y vas a imaginar que estas manejando una bicicleta, mueves los pies lo más rápido que puedas. 40 segundos por 4 repeticiones - en posición de ganeo te ubicaras y comenzaras la actividad gateando por todo el espacio 20 segundos | SALUDO DEL FORMADOR EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN               | 30                                                                                           |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |       |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| FASE CENTRAL : (DESARROLLO) | 1) Amarra una cuerda de una silla a otra para que quede extendida. Sobre la cuerda, pon unas cintas o pequeñas banderas de colores que cuelguen. Una vez hecho esto, puedes darle a los niños la instrucción de tocar con los pies distintas banderas. Por ejemplo, si dices: “rosado, amarillo, blanco, rosado”, el niño usará uno de sus pies para tocar las banderas en la secuencia pedida. secuencia ( amarillo, azul. amarillo, rojo) ( rojo, amarillo, azul, azul) ( azul, rojo, azul, rojo, amarillo)... reta a tus familiares . 2) Se necesita unas huellas de colores y unos aros. Las huellas se ubican de formas distintas: unos adentro de los aros y otros afuera. El niño tiene que seguir la secuencia que indica los pies saltando de un aro a otro. si no tienes los materiales dibujas las huellas en cuadernos viejos y pegalas en el suelo diviertete saltando - 3) Con cinta adhesiva crea distintos tipos de líneas. Con equilibrio los niños tendrán que caminar sobre estas líneas. El objetivo es que lo hagan de forma precisa sin salirse de éstas. trata de utilizar cordoones de zapatos o crayolas 4) Podemos trabajar la destreza en los lanzamientos con unas cartulinas de colores y algún pequeño objeto que no rueda. Se trata de colocar las cartulinas de distintos colores en el suelo y dar instrucciones para que el niño lance el objeto dentro de uno u otro color. El niño mejorará sus brazos, el lanzamiento y asentará el conocimiento de los colores - 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 atención - juego en casa - juego de equilibrio - juego lanza y acierta ESTIRAMIENTO | 50    |
| FASE FINAL : (CIERRE)       | Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintio el niño El reto consiste en, ubicar unos pinos creados con botellas, con una pelota, la puedes hacer de papel, vamos a tomar la pelota de papel y apoyados en un solo pie deberá tratar de tumbar los pinos de botella lo más rápido posible, solo tendrá una pelota y minino deben a ver 5 botellas en posición la distancia del lanzamiento debe ser de 5 pasos de los pinos de botella, el objetico es no apoyar ambos pies debe buscar la pelota con un solo pie y seguir lanzando con el mismo pie. ¡Te reto!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | RETROALIMENTACION reto: lanza y aguanta el reto                                              | 20,20 |
| <b>OBSERVACIONES</b>        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                              |       |

ASISTENCIA  
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|             |                           |                                      |                                           |                       |
|-------------|---------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|
| 1. BOSANOVA |                           |                                      | Nombre Instructor: Alison Laguna Pimienta | 11. OBJETIVO DE CLASE |
| 2. Fecha:   | 2020-08-13                | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Bosa                        |                       |
| 3. Hora:    | Jueves,13:00:00,15:00:00  | 6. N° de Sesion: 10                  | 9. N° de Semana: 6                        |                       |
| 4. Grupo:   | FÚTBOL DE SALÓN 4         |                                      | 10. Edades:                               |                       |
| TI          | NOMBRE                    |                                      |                                           | ASISTENCIA            |
| 1143416102  | MARIA ISABEL CASILLA      |                                      |                                           | Asistio               |
| 1028785887  | LUNA SOFIA CASTAÑEDA      |                                      |                                           | Asistio               |
| 1143416104  | GILBERTO ANDRES CASILLA   |                                      |                                           | Asistio               |
| 1143416105  | JAIRO ALEJANDRO CASILLA   |                                      |                                           | Asistio               |
| 1143416103  | CLAUDIO RAFAEL CASILLA    |                                      |                                           | Asistio               |
| 1026856090  | Victoria VALENTINA Castro |                                      |                                           | Asistio               |
| 1034664939  | SHARIT GISELL MARTINEZ    |                                      |                                           | Asistio               |
| 1027529654  | DAILY TALIANA CELIS       |                                      |                                           | Asistio               |
| 1034664467  | SEBASTIAN FELIPE PINEDA   |                                      |                                           | Asistio               |
| 1034663550  | YEFERSON ANDRES RESTREPO  |                                      |                                           | Asistio               |
| 1021679840  | Heidy Michell Vital       |                                      |                                           | Asistio               |
| 1033106255  | SARA VALENTINA MARTINEZ   |                                      |                                           | Asistio               |
| 1028867632  | ANLLY XIMENA RODRIGUEZ    |                                      |                                           | Asistio               |

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO