

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-08-27	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	12
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: se realizarán los movimientos corporales de manera didáctica. Para poder iniciar esta actividad vamos a realizarlo de una manera divertida y rítmica, vas a poner una canción la que más te guste y vas a mover tu cuerpo libremente, te vas a mover por todo el espacio el objetivo es NO quedarse quieto y ser feliz con su propia expresión del cuerpo.	SALUDO DEL FORMADOR EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1) Con este ejercicio los niños desarrollan el equilibrio, el conocimiento de su cuerpo y la coordinación de movimientos. Ubicarán una pelota echa de papel en la cabeza y él tendrá que sujetarla en equilibrio, tratar de agacharse y volver a pararse sin dejar caer la pelota, deberá subir y bajar 5 veces si la deja caer empieza de cero 2) para la segunda actividad de equilibrio, con los brazos extendidos, en cruz, el niño sujetará la pelota de papel con una mano. deberá lanzarla con un ligero golpe de muñeca intentando que llegue a la otra mano. Sebera pasar seis veces por ambas manos si la deja caer empezara de cero 3)Juego en casa: Este sí que es un juego divertido para los niños. pues tienen que lanzar la pelota hacia arriba. Consiste en ver quién es capaz de dar más palmadas antes de que vuelva a caer la pelota. Cuanto más alto la mandamos, más tiempo tenemos, pero más difícil es recogerla. Cada vez que lances la pelota contarás las palmadas que pudiste realizar y trataras de superarlo a través de cada lanzamiento. -4) Qué tal si aprendemos jugando con la siguiente actividad, con un balón o con una pelota de papel con mucho papel reciclable, se ubicarán en un extremo del espacio que tienen para trabajar y con la pelota de papel la lanzarán a la pierna derecha, deberán golpearla con la pierna y volverla a tomar con la mano, avanzarán hasta el límite de su espacio, deberán ir y volver sin dejar hacer la pelota, será difícil pero con mucha dedicación sé que lo van a lograr. . - -para la siguiente actividad vamos a trabajar con la mente y cuerpo, si te gustan las matemáticas este juego será muy divertido, para iniciar vamos a escribir los números del 1 al 15, para ello debemos contar con 15 papelitos en cada papel ubicaremos cada número, los ubicaremos en una bolsa. El objetivo de este juego es tomar dos papeles de la bolsa y sumar los números que te salgan, por ejemplo, te salió el 8 y el 10 los sumaras y el resultado que te dé, vas a realizar saltos, estos saltos dependen del resultado de la suma. Cada vez que saques los papelitos los dejas aun lado intenta terminar con todos los papelitos. - 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 rquilibrio - juego en casa - lanza y atrapa o caerá - suma y salta - ESTIRAMIENTO	50
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintio el niño El reto consiste en ubicar el balde en 5 metros y con una serie de pelotas o deberá rebotara una a una contra la pared hasta encestaras todas. Si no cuenta con una pelota esta deberá conseguir medias y hacerlas en volita , deberá tratar de encestar todas las volitas de medias si no encesta deberá buscarla en forma de cangrejo. de perfil	RETRO ALIMENTACIÓN reto: lanza y encesta en el balde con ayuda de la pared	20,20
OBSERVACIONES			