

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-08-31	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
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 ,técnica			
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 Y ARTICULARES: Vamos activarlos de una manera divertida, al ritmo de la música vamos a mover el cuerpo de la mejor manera. Dando desarrollo a las tres partes del calentamiento: movilidad articular, corporal y estiramiento	SALUDO DEL FORMADOR EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	trabajaremos las diferentes técnicas del fútbol de salón como lo son el dominio de balón, conducción de balón y pase. Iniciaremos con el pase: 1 ejercicio: deberá tomas el balón o pelota didáctica y revotara contra la pared muy suavemente utilizando las zonas de contacto previamente explicadas. Y regresara rápidamente después de haber echo 5 toque contra la pared jugar con la bomba sin dejarla caergolpeando la misma 30 veces. 2 ubicará una serie de elementos por todo el espacio a trabajar y encompañía de la pelota conducirá sin tocar ningún elemento, si toca uno de los elementos previamentepuestos en la zona deberá realizar 5 saltos. 3 para este ejercicio necesitamos una cuerda, camisa vieja yun balón (didáctico), lo que vamos a realizar es tomar el balón introducirlo en la camisa vieja y con lacuerda amarrarlo de la punta de la camisa para que me quede un tipo yoyo, debemos realizar lossiguientes ejercicios con ese material didáctico. - Golpeáramos el balón sujetando la cuerda con unamano, pierna derecha 30 golpes - Golpeáramos el balón sujetando la cuerda con una mano, piernaizquierda 30 golpes - Levaremos el balón con ambas piernas de un lado al otro sin soltarlo de lacuerda - - ESTIRAMIENTO (vamos a realizar estiramiento del tren inferior y superior, para ello nosubicaremos en una pared de la casa y realizaremos los siguientes ejercicios cerca a la pared) - apoyo losbrazos y bajo el tren superior con los brazos totalmente estirados - subo una pierna apoyada a la pared lomás alto que se pueda y nos sostendremos hay y así lo aremos con la otra pierna. - aremos la media lunaen la pared, con ambos brazos vamos a ponerlos en la pared de perfil y bajaremos el tren superiordespués cambiaremos el perfil.	técnicas del fútbol de salón (conducción de balón, dominio, pase) - ESTIRAMIENTO	50
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintió el niño con la ayuda de una bomba, deberá realizar dominio de bomba, tratará de no dejar caer la bomba sin utilizar las manos. Durante 3 minutos por 3 repeticiones con descanso	RETROALIMENTACION dominio de balón (RETO)	20,20
OBSERVACIONES			