

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |                                                                                              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 2. NOMBRE INSTRUCTOR:                                      | Alison Laguna Pimienta                                                                       |
| 3. FECHA:                                                                                                       | 2020-09-17                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4. HORA:                                                   | Jueves,09:00:00,11:00:00                                                                     |
| 5. CENTRO INTERÉS:                                                                                              | FÚTBOL DE SALÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6. N° DE SESIÓN:                                           | 18                                                                                           |
| 7. LOCALIDAD:                                                                                                   | Bosa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 8. N° DE SEMANA:                                           | 11                                                                                           |
| 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 (conducción de balón)                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |                                                                                              |
| SUBTEMAS :<br>Expresión de Emociones, ritmo y concentración                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                            |                                                                                              |
| 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) Para la siguiente actividad vamos a realizar un cuadro lo más grande que puedas, con botellas o zapatos. - Para el siguiente ejercicio de conducción nos ubicaremos en la mitad del cuadro, llevaremos el balón a cada esquina con planta de pie y siempre nos regresaremos a la mitad después de haber ido a una esquina con pierna contraria. - Llevaremos la pelota con ambas piernas a todas las esquinas solo con planta de pies, y nos regresaremos a la mitad del cuadro en espaldas. - Con el balón en las manos lo lanzaremos al pie y en un solo golpe la devolverá a la mano, deberá pasar por todas las esquinas y regresando al medio en espaldas. - Con pierna derecha conducirá la pelota a cada esquina, antes de llegar a una esquina realizará una finta y se regresará rápidamente a la mitad y así sucesivamente con las demás esquinas del cuadro. 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. | Trabajo de conducción de balón -ESTIRAMIENTO | 50    |
| FASE FINAL : (CIERRE)                                 | Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintio el niño Reto: para el reto del día de hoy necesitaremos 5 pelotas o la puedes realizar de manera didáctica. (papel), ubicaremos las pelotas de manera horizontal. También a tres metros pondremos un balde o cualquier recipiente que tengas en casa, el objetivo es tomar una pelota a la ves y ubicarla en las dos rodillas y transportarla de esa manera hasta la caneca y en un gesto encestarla, así lo realizara con las 5 pelotas. ¡te reto!                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | RETROALIMENTACION RETO ANIMADO CON PELOTAS.  | 20,20 |
| <b>OBSERVACIONES</b>                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                              |       |
| 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:   | 2020-09-17               | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Bosa                        |                       |
| 3. Hora:    | Jueves,09:00:00,11:00:00 | 6. N° de Sesion: 18                  | 9. N° de Semana: 11                       |                       |
| 4. Grupo:   | FÚTBOL DE SALÓN 2        |                                      | 10. Edades:                               |                       |
| TI          | NOMBRE                   |                                      |                                           | ASISTENCIA            |
| 1028888294  | WILLIAM STEVEN JIMENEZ   |                                      |                                           | Asistio               |
| 1011099624  | HEIDY MELISSA SANCHEZ    |                                      |                                           | Asistio               |

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO