

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-09-02	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	14
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
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 ,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 recalcara 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)	PARA ESTA SESION DE CLASE SEGUIREMOS CON LA EXPRESION DE LAS TECNICAS DEL FUTBOL DE SALON. 1) con apoyo de un balón, realizaremos trabajo físico coordinando los movimientos, se sentará en el suelo, ubicará el balón en medio de los dos pies y realizará una abdominal, tomará el balón con las manos y lo llevará de nuevo hacia atrás, enseguida se abalanzará hacia adelante y dejará el balón en medio de los pies. (seguirá realizandolo durante 10 repeticiones 3 series. 2) para la siguiente actividad lanzara la pelota contra la pared con las manos, y el rebote del balón lo controlará con el pie mas hábil así seguirá haciéndolo 10 repeticiones 3 series 3) realizaremos conducción de balón, transportaremos el balón primero con la pierna derecha y después con la izquierda, lo realizaremos 10 recorridos por pierna 4) juego de los numero y dominio de pelota, deberás cortar 10 cuadros de papel pequeños, enumerarlos. tomar dos papeles y el número que te salga sumarlos y realizar dominio de balón según tu resultado. - 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.	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 el reto consiste en tomar el balón y ponerlo sobre la pierna mas hábil, tratar de elevarlo lo más que pueda del suelo y sostenerlo hay durante 5 minutos, se deberá realizar dos veces para poder superar el reto. No podrá dejar caer el balón	RETROALIMENTACION reto de resistencia	20,20
OBSERVACIONES			
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:	2020-09-02	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1030604994	MATEO ORJUELA			Asistio
1141323503	KEYNNER ESTEBAN HERRERA			Asistio
1028800222	LUCIA ALEJANDRA RICO			Asistio
1101755607	LAURA VALENTINA HERNANDEZ			Asistio
1102518406	ANGIE LORENA HERNANDEZ			Asistio
1012382255	SAMUEL ANDRES APONTE			Asistio
1010842264	BRENDA FABRA			Asistio
1141718244	JUAN SEBASTIAN ACUÑA			Asistio
297249816072009	Andrea Carolina Villegas			Asistio
33268037	Abril Andrea Valladares			Asistio
1122127926	DIANA SOFIA BARBOSA			Asistio
1022340990	KAROL ANDREA HERNANDEZ			Asistio
148484744	ISMAEL YOSUE PEREZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO