

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-09-09	4. HORA:	Miercoles,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	16
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	10
8. ZONA:	5	9. CICLO:	3 ,4
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 : movimiento natural y articulado			
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			
SUBTEMAS : Expresión de Emociones, ritmo y reacción.			
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: 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 necesitar 10 bolitas de papel, y dos vasos ubicaremos los dos vasos uno a cada lado, en un extremo echaremos las 10 bolitas de papel, el objetivo es que a la señal del profesor deberá transportar una bolita a laves ata el otro baso. 2) Juego de reacción, para la siguiente actividad vamos a necesitar tres monedas, o cualquier elemento semejante a la misma, ubicara en la parte posterior de la mano, y en un movimiento eficaz tratara de tomar la moneda con la misma mano, pero esta vez con la palma, aumentara de nivel a medida que avances. 3) Con ayuda de un palo largo o un lápiz, y un papel higiénico veremos qué tanta puntería tienes, con la mano más hábil tomara el lápiz y con la otra mano el rollo de papel higiénico el objetivo es lanzar el papel y encestarlo el lápiz a medida que el papel higiénico cae. Realízalo 3 veces seguidas. 4) Juego de reacción, ubicaremos en el suelo 4 cuadros de diferente color en este caso (amarillo, rojo, azul, blanco) o elementos que tengan estos colores. Formaremos un cuadro y a la voz del formador los niños deberán dirigirse hacia el color que el formador les mencione, y volver al puesto. Lo realizaremos una serie de veces después lo realizaremos con balón. 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.	resiste tu peso - juego en casa (canguro humano) - juego de equilibrio - ESTIRAMIENTO	50
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintió el niño Para el reto del día de hoy necesitaremos los dos vasos plásticos y un elemento que pueda introducir en los mismos, el objetivo es pasar ese elemento lanzándolo de un vaso al otro, deberá realizarlo 10 veces sin dejarlo caer o empezara de cero.	RETROALIMENTACION (te reto)	20,20
OBSERVACIONES			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BOSANOVA			Nombre Instructor: Alison Laguna Pimienta	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2020-09-09	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1022340990	KAROL ANDREA HERNANDEZ			Asistio
1012365698	SAMUEL FELIPE JIMENEZ			Asistio
1141718244	JUAN SEBASTIAN ACUÑA			Asistio
1030604994	MATEO ORJUELA			Asistio
1140920156	JHOSSUA JHOCEPT MENDOZA			Asistio
148484744	ISMAEL YOSUE PEREZ			Asistio
1014672081	SARAY GODOY			Asistio
1101755607	LAURA VALENTINA HERNANDEZ			Asistio
1012382255	SAMUEL ANDRES APONTE			Asistio
1010842264	BRENDA FABRA			Asistio
1102518406	ANGIE LORENA HERNANDEZ			Asistio
297249816072009	Andrea Carolina Villegas			Asistio
33268037	Abril Andrea Valladares			Asistio
1122127926	DIANA SOFIA BARBOSA			Asistio