

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-09-01	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
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 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)	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			

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:	2020-09-01	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa		
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 9		
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:		
TI	NOMBRE			ASISTENCIA	
1034664467	SEBASTIAN FELIPE PINEDA			Asistio	
1027529654	DAILY TALIANA CELIS			Asistio	
1143416102	MARIA ISABEL CASILLA			Asistio	
1033106255	SARA VALENTINA MARTINEZ			Asistio	
1021679840	Heidy Michell Vital			Asistio	
1028785887	LUNA SOFIA CASTAÑEDA			Asistio	
1143416105	JAIRO ALEJANDRO CASILLA			Asistio	
1143416104	GILBERTO ANDRES CASILLA			Asistio	
1143416103	CLAUDIO RAFAEL CASILLA			Asistio	
1034664939	SHARIT GISELL MARTINEZ			Asistio	
1018439675	TOMAS LEONARDO ESPAÑA			Asistio	
1026856090	Victoria VALENTINA Castro			Asistio	
1028867632	ANLLY XIMENA RODRIGUEZ			Asistio	
1024495582	JUAN SEBASTIAN NIÑO			Asistio	
1093596417	NERLY GIORGETH PEREZ			Asistio	
1012378886	CAROL SOFIA PARDO			Asistio	
1012370248	MIGUEL ANGEL CAMACHO			Asistio	
1141718489	DANA VALENTINA DURAN			Asistio	
1123440823	Andres Camilo Beltran			Asistio	
1120501240	Victor Julian Yopez			Asistio	
1021676813	LUIS ANTONIO RIAÑO			Asistio	
1116918793	Jeison Daniel Cano			Asistio	
1041773339	Alix Dayana Bolivar			Asistio	