PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	**Alison Laguna Pimienta**
3. FECHA:	2020-09-08	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. Nº DE SESIÓN:	15
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. Nº DE SEMANA:	10
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			
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: Para el calentamiento del día de hoy, Vamos a poner todas nuestras energías para activar nuestro cuerpo para los juegos que nos esperan. Vamos a realizar los siguientes ejercicios. - Vamos a mover los brazos arriba y abajo como las aves trata de hacerlo lento - En posición fetal vamos a recoger las piernas hacia el pecho y sujetarlas con las manos vamos a rodar en nuestro propio eje, lado a lado. – durante 40 segundos por 4 repeticiones - Como en una montaña rusa levanta las manos y extiende los pies, baja tu tren superior y levanta las piernas, después baja las piernas y eleva el tronco - realízalo durante 40 segundos por 4 repeticiones - Acuesta en el suelo o si tienes una manta ponla, levanta los pies y vas a imaginar que estas manejando una bicicleta, mueves los pies lo más rápido que puedas. 40 segundos por 4 repeticiones - en posición de gateo te ubicaras y comenzaras la actividad gateando por todo el espacio 20 segundos	SALUDO DEL FORMADOR EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	1) para la siguiente actividad vamos a necesitar toda la fuerza de nuestra voluntad, lo que debemos hacer es sentarnos en el suelo y poner la pelota de futbol entre los dos pies y sujetarlo con los mismo, hacer un gesto motriz de lanzamiento con nuestros pies y tratar de atraparlo con las manos debemos realizar 10 lanzamiento de pies do series. 2) Canguro humano, con apoyo del balón sujetado fuertemente con los pies deberá saltar por todo el espacio durante un lapso de tiempo hasta que el profesor les dé la orden de parar., reiniciará el juego si uno de los participantes para. 3) Para la primera actividad de la clase necesitaremos 10 elementos pequeños, tales como lápices, borrador, canicas etc., en compañía de un balón y dominado con la pierna derecha deberá pasar al otro extremo del espacio donde trabaja los 10 elementos seleccionados por cada quien. Al finalizar regresara los mismos 10 elementos, pero esta vez cambiara la pierna con la que transporta el 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 El reto del día de hoy consiste en: ubicaremos los 10 elementos ya trabajados en previo ejercicio sobre una mesa, tomará un elemento a la ves y lo ubicará sobre la cabeza, deberá realizar el movimiento desde el suelo (sentado), totalmente agachado con el elemento sobre la cabeza tratará de ponerse de pie y llevarlo hasta un recipiente previamente puesto y encestar lo con la cabeza. Seguirá haciéndolo con los demás elementos hasta finalizar. ¡te reto!	RETROALIMENTACION equilibra tu cuerpo (te 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:	2020-09-08	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 10	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1034664467	SEBASTIAN FELIPE PINEDA	Asistio
1027529654	DAILY TALIANA CELIS	Asistio
1033106255	SARA VALENTINA MARTINEZ	Asistio
1028867632	ANLLY XIMENA RODRIGUEZ	Asistio
1143416105	JAIRO ALEJANDRO CASILLA	Asistio
1034664939	SHARIT GISELL MARTINEZ	Asistio
1028785887	LUNA SOFIA CASTAÑEDA	Asistio
1143416104	GILBERTO ANDRES CASILLA	Asistio
1021679840	Heidy Michell Vital	Asistio
1143416103	CLAUDIO RAFAEL CASILLA	Asistio
1143416102	MARIA ISABEL CASILLA	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 Yepez	Asistio
1021676813	LUIS ANTONIO RIAÑO	Asistio
1116918793	Jeison Daniel Cano	Asistio
1041773339	Alix Dayana Bolivar	Asistio
1026856090	Victoria VALENTINA Castro	Asistio