

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-09-15	4. HORA:	Martes,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	17
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	11
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 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 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)	Actividad de desplazamiento con bomba. 1) Para la siguiente actividad necesitaremos una bomba donde realizaremos una serie de desplazamientos. - Con la mano más hábil, (con la mano que escribes). Deberás llevar la bomba hasta el final del espacio de trabajo que tengas, realizando golpes suaves a la bomba con la mano. Deberá realizar 5 recorridos con mano hábil y después 5 con mano contraria. - En posición de perro, debemos llevar la bomba de un lado al otro, el objetivo es realizar el gesto del perro en cuatro patas y con las manos tratar de llevar la bomba. Debe realizar 5 recorridos. - Ahora como cangrejos apoyados sobre las cuatro extremidades y en posición inversa llevaremos la bomba. Realizaremos 5 recorridos. - Como bebe, en proceso de caminar, llevaremos la bomba gateando esta ves apoyando las rodillas y con las manos sin dejar caer la bomba la trasportara haciendo 5 recorridos. - Como serpiente por todo el espacio llevaremos la bomba, con todo el cuerpo apoyado en el suelo y solo el contacto de las manos llevara la bomba de un lado al otro realizara 2 recorridos. - Como canguros saltando llevaremos la bomba y realizando el gesto de saltar sin dejar caer la bomba. Realizaremos 5 recorridos - Para la última actividad nos acostaremos en el suelo de manera horizontal y con la bomba tomada por ambas manos rodaremos hasta el final del espacio y nos regresaremos de la misma forma. Solo lo realizaremos 2 veces. 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.	Actividad de desplazamiento con bomba. - ESTIRAMIENTO	50
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintio el niño Reto: el reto del día de hoy, boca arriba y con la bomba sujetado en las manos debemos golpearla suavemente con las manos, tratando de que la bomba caiga al suelo. Deberá durar 4 minutos dos veces para superar es reto.	RETROALIMENTACION RETO ANIMADO	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:	2020-09-15	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1034664467	SEBASTIAN FELIPE PINEDA			Asistio
1028785887	LUNA SOFIA CASTAÑEDA			Asistio
1028867632	ANLLY XIMENA RODRIGUEZ			Asistio
1026856090	Victoria VALENTINA Castro			Asistio
1021679840	Heidy Michell Vital			Asistio
1033106255	SARA VALENTINA MARTINEZ			Asistio
1143416105	JAIRO ALEJANDRO CASILLA			Asistio
1143416104	GILBERTO ANDRES 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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO