

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-09-17	4. HORA:	Jueves,13:00:00,15:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	18
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 (conducción de balón)			
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)	1) Para la siguiente actividad vamos a realizar un cuadro lo más grande que puedas, con botellas o zapatos. - Para el siguiente ejercicio de conducción nos ubicaremos en la mitad del cuadro, llevaremos el balón a cada esquina con planta de pie y siempre nos regresaremos a la mitad después de haber ido a una esquina con pierna contraria. - Llevaremos la pelota con ambas piernas a todas las esquinas solo con planta de pies, y nos regresaremos a la mitad del cuadro en espaldas. - Con el balón en las manos lo lanzaremos al pie y en un solo golpe la devolverá a la mano, deberá pasar por todas las esquinas y regresando al medio en espaldas. - Con pierna derecha conducirá la pelota a cada esquina, antes de llegar a una esquina realizará una finta y se regresará rápidamente a la mitad y así sucesivamente con las demás esquinas del cuadro. 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.	Trabajo de conducción de balón -ESTIRAMIENTO	50
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintio el niño Reto: para el reto del día de hoy necesitaremos 5 pelotas o la puedes realizar de manera didáctica. (papel), ubicaremos las pelotas de manera horizontal. También a tres metros pondremos un balde o cualquier recipiente que tengas en casa, el objetivo es tomar una pelota a la ves y ubicarla en las dos rodillas y transportarla de esa manera hasta la caneca y en un gesto encestarla, así lo realizara con las 5 pelotas. ¡te reto!	RETROALIMENTACION RETO ANIMADO CON PELOTAS.	20,20
OBSERVACIONES			
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO			