

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-09-14	4. HORA:	Lunes,09:00:00,11:00:00
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 FÍSICA, 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 recalcará 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:	2020-09-14	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Lunes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 11	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1141320156	MARIA FERNANDA LOPEZ			Asistio
1016048375	LAURA VALENTINA ALDANA			Asistio
1013116234	LUIS MIGUEL QUESADA			Asistio
1028862979	JULIAN ALEJANDRO VELAQUEZ			Asistio
1012379466	SEBASTIAN FELIPE CARREÑO			Asistio
1012385942	JINETH PAOLA SANCHEZ			Asistio
1023640332	Katherin Yised Prada			Asistio
1085173910	Deris Maria Florian			Asistio
1109844196	JHON FREDY YAIMA			Asistio
1023383581	Juan Eduardo Hurtado			Asistio
1012375612	KEVIN SANTIAGO AMAYA			Asistio
1013127012	JHUTSY CAMILA CASTELBLANCO			Asistio
1028841791	SARAY JULIETH FORERO			Asistio
1018437891	JUAN CAMILO HERNANDEZ			Asistio
1014666185	KEVIN ARLEY MEZA			Asistio
1028841253	SANTIAGO AVILA			Asistio
1013127737	JUAN CAMILO CUERVO			Asistio