

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-09-16	4. HORA:	Miercoles,09:00:00,11:00:00
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 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 (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 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)	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			

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BOSANOVA			Nombre Instructor: Alison Laguna Pimienta		11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2020-09-16	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa		
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 11		
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:		
TI	NOMBRE			ASISTENCIA	
1013127737	JUAN CAMILO CUERVO			Asistio	
1023640332	Katherin Yised Prada			Asistio	
1028840025	YOSMAN SANTIAGO RODRIGUEZ			Asistio	
1016048375	LAURA VALENTINA ALDANA			Asistio	
1012385942	JINETH PAOLA SANCHEZ			Asistio	
1012379466	SEBASTIAN FELIPE CARREÑO			Asistio	
1109844196	JHON FREDY YAIMA			Asistio	
1085173910	Deris Maria Florian			Asistio	
1034661572	DAVID FERNANDO GALVIS			Asistio	
N37663902049	FERNANDO ALEJANDRO NAVAS			Asistio	
1013116234	LUIS MIGUEL QUESADA			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	