

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. IED: COLEGIO BOSANOVA (IED) (BOSANOVA)		2. NOMBRE INSTRUCTOR:	Alison Laguna Pimienta
3. FECHA:	2020-09-01	4. HORA:	Martes,09:00:00,11:00:00
5. CENTRO INTERÉS:	FÚTBOL DE SALÓN	6. N° DE SESIÓN:	13
7. LOCALIDAD:	Bosa	8. N° DE SEMANA:	9
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 ,técnica			
SUBTEMAS : Expresión de Emociones, ritmo (coordinación)			
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 Y ARTICULARES: Vamos activarlos de una manera divertida, al ritmo de la música vamos a mover el cuerpo de la mejor manera. Dando desarrollo a las tres partes del calentamiento: movilidad articular, corporal y estiramiento]	SALUDO DEL FORMADOR EXPLICACIÓN DE LA SESIÓN	30

FASE CENTRAL : (DESARROLLO)	trabajaremos las diferentes técnicas del fútbol de salón como lo son el dominio de balón, conducción de balón y pase. Iniciaremos con el pase: 1 ejercicio: deberá tomas el balón o pelota didáctica y revotara contra la pared muy suavemente utilizando las zonas de contacto previamente explicadas. Y regresara rápidamente después de haber echo 5 toque contra la pared jugar con la bomba sin dejarla caerGolpeando la misma 30 veces. 2 ubicará una serie de elementos por todo el espacio a trabajar y encompañía de la pelota conducirá sin tocar ningún elemento, si toca uno de los elementos previamentepuestos en la zona deberá realizar 5 saltos. 3 para este ejercicio necesitamos una cuerda, camisa vieja yun balón (didáctico), lo que vamos a realizar es tomar el balón introducirlo en la camisa vieja y con lacuerda amarrarlo de la punta de la camisa para que me quede un tipo yoyo, debemos realizar lossiguientes ejercicios con ese material didáctico. - Golpeáramos el balón sujetando la cuerda con unamano, pierna derecha 30 golpes - Golpeáramos el balón sujetando la cuerda con una mano, piernaizquierda 30 golpes - Levaremos el balón con ambas piernas de un lado al otro sin soltarlo de lacuerda - - ESTIRAMIENTO (vamos a realizar estiramiento del tren inferior y superior, para ello nosubicaremos en una pared de la casa y realizaremos los siguientes ejercicios cerca a la pared) - apoyo losbrazos y bajo el tren superior con los brazos totalmente estirados - subo una pierna apoyada a la pared lomás alto que se pueda y nos sostendremos hay y así lo aremos con la otra pierna. - aremos la media lunaen la pared, con ambos brazos vamos a ponerlos en la pared de perfil y bajaremos el tren superiordespués cambiaremos el perfil.	técnicas del fútbol de salón (conducción de balón, dominio, pase) - ESTIRAMIENTO	50
FASE FINAL : (CIERRE)	Retroalimentación de lo aprendido, y de como se sintió el niño con la ayuda de una bomba, deberá realizar dominio de bomba, tratará de no dejar caer la bomba sin utilizar las manos. Durante 3 minutos por 3 repeticiones con descanso	RETROALIMENTACION dominio de balón (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:	2020-09-01	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	
3. Hora:	Martes,09:00:00,11:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 9	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1012384504	SHAROL MARIANA LOZANO			Asistio
1028867612	YUBY LESNAYA FLOREZ			Asistio
1023376672	OMAR SANTIAGO MOGOLLON			Asistio
1098716989	Karol Juliana Ortega			Asistio
1030593166	KAROL DAYANA HUERTAS			Asistio
1028820492	MARIANA AGUDELO			Asistio
1025145756	ZARA SOFIA BELTRAN			Asistio
1028888294	WILLIAM STEVEN JIMENEZ			Asistio
1019995312	JHON BREAKSEBASTIA CHARA			Asistio
1011099624	HEIDY MELISSA SANCHEZ			Asistio
1012341368	JUAN SEBASTIAN GUTIERREZ			Asistio
1025325518	MARIA JOSE GUTIERREZ			Asistio
1012383451	LAURA VALENTINA LOZANO			Asistio
1034664556	CAROL DAYANA NARANJO			Asistio
1012380878	JUAN JOSE OSORIO			Asistio
1012363450	ALISSON KATALINA GONZALEZ			Asistio
1028786980	JOHAN DANIEL GOMEZ			Asistio
1012387507	SEBASTIAN STEVEN HERRERA			Asistio
1013621033	ASTRID DANIELA JIMENEZ			Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO