PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: AURA ALICIA MORENO BERNAL	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-07-26	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Promover la resolución de conflictos a través de la socialización de diferentes acciones
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	Mejorar la coordinación fina, gruesa, fuerza y ubicación espacial, a través de la ejecución de movimientos básicos del porrismo
4. Grupo:	PORRAS 1		10.	identificar la posición de baile
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Alistamiento y verificación de asistencia Explicación de los objetivos educativos, motriz y habilidades deportivas específicas Movilidad articular Calentamiento general Activación neuromuscular intensidad baja Estiramientos Activación dinámica general intensidad moderada Calentamiento específico	5 min 5 min 3 min 10 min 3 min 7 min 10 min	Saludo de entrada a la sesión de clase y llamado a lista de las integrantes al centro de interés. Se reunirá a las estudiantes y se dará explicación detallada de los objetivos de la sesión de clase. Formadas en círculo, las estudiantes realizan movilidad articular de las diferentes articulaciones del cuerpo. ¿qué harías si?: los estudiantes se ubican en grupos de cinco integrantes y deben socializar que acciones realizarían en caso de presentarse a diversas situaciones como: burlas hacia amigos, compañero y personas que acabo de conocer; hacer un trabajo con un compañero que te cae mal; si alguien se cuela, etc. Los estudiantes se sientan en el piso con las piernas abiertas y llevan su tronco al frente, lado derecho e izquierdo diez veces, luego, cierran las piernas y llevan el tronco hacia las rodillas. Posteriormente, realizan 10 arcos de 5 segundos cada uno. Circuito de cambios de velocidad, posturas, sentadillas, salto a cerrar y abdomen acompañado de una pista de porras de 2´30” de duración Circuito de diferentes ejercicios (saltos x o estrella, triple salto, saltos punta de pies, salto rodillas pecho, burpies). Posteriormente, en parejas (integrante 1; acostada en posición decúbito supino y en postura va a abrir y cerrar la piernas, integrante dos: mientras la compañera abre y cierra las piernas, ella debe saltar y caer con piernas cerradas y abiertas)	
18. CENTRAL	Posición 7	53 min	Se realiza montaje de combinación de motions y diferentes pasos de cuatro octavas. Los estudiantes ejecutaran los movimientos teniendo en cuenta la posición que le corresponda dentro de la figura establecida.	

19. FINAL	Vuelta a la calma Evaluación y retroalimentación	10 min 10 min	Los estudiantes realizarán estiramiento de los músculos implicados en el trabajo de la sesión clase a manera indivisual. Se realizarán preguntas sobre el contenido visto en la sesión clase y se dará una charla sobre el trabajo realizado y se asignará trabajo para la siguiente sesión.	

AURA ALICIA MORENO BERNAL

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: AURA ALICIA MORENO BERNAL	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-07-26	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Promover la resolución de conflictos a través de la socialización de diferentes acciones
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	Mejorar la coordinación fina, gruesa, fuerza y ubicación espacial, a través de la ejecución de movimientos básicos del porrismo
4. Grupo:	PORRAS 1		10. Edades:	identificar la posición de baile

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1089904463	PAULA MANUELA DIAZ	Asistio
1000695184	KAREN VANESSA HERNANDEZ	Asistio
1000216630	DEYVI SANTIAGO TOVAR	Asistio
1000320652	GABRIEL ALEXANDER GUTIERREZ	Asistio
1192797176	JUAN CAMILO PADILLA	Asistio
1028862784	MAYDDA NYKOL ROJAS	Asistio
1023374119	DANNA SHARICK RICAURTE	Asistio
1019002866	JENNYPHER ALEJANDRA GALAN	Asistio
1097990684	ERIKA JULIETH PEDRAZA	Asistio
1070945131	ANDRES FELIPE LEON	No asistio
1012345066	JUAN MANUEL PARRA	Asistio
1097870023	ERICK DUVERNEY SANABRIA	No asistio
1028860776	HALYZOM SHAMANTA ROJAS	Asistio
1071162533	YICED ALEJANDRA ESPINOSA	Asistio

AURA ALICIA MORENO BERNAL

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO