PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: AURA ALICIA MORENO BERNAL	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-08-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Reproducir y reconocer emociones por medio de la expresión corporal y facial
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	Mejorar la coordinación fina, gruesa, fuerza y ubicación espacial, a través de la ejecución de movimientos básicos del porrismo
4. Grupo:	PORRAS 2		10.	Aplicar las observaciones vistas durante el juzgamiento del festival de verano a la rutina para distrital de porras
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	53 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. La actividad consistirá en lanzar un dado, si sale el 1 deberán poner una cara feliz; cuando salga 2, deberán poner una cara triste; cuando salga 3 deberán poner cara de sorpresa; cuando salga 4 deberán poner cara de miedo; al salir 5 pondrán cara de vergüenza y, al salir 6, cada uno podrá poner la cara que quiera y los compañeros deberán adivinar de que cara se trata. 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. Los estudiantes se ubicaran en parejas y realizaran dos círculos, uno interno y otro externo. De acuerdo a las indicaciones, el círculo externo correrá hacia la derecha o izquierda, mientras que el círculo interno realiza diferentes motions. El cambio lo realizaran pasando por debajo de las piernas del compañero En parejas, los estudiantes realizaran ejercicios en postura gimnástica (tocar con las manos los hombros, extensión de hombro y extensión de codo) en posición anatómica, ejecutaran sentadillas con salto y con salto a cerrar). Además realizarán 10 velas, 5 velas con salto rodillas pecho y 4 burpies.	

18. CENTRAL	Partner 1	10 min 10 min	Los estudiantes se ubican en sus grupos de trabajo y realizan lavantamientos de sponch hasta extensión, para posteriormente, ejecutar 180° a extensión.	
19. FINAL	5 min 5 min 3 min 10 min 3 min 7 min 10 min	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:	2018-08-16	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Reproducir y reconocer emociones por medio de la expresión corporal y facial
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	Mejorar la coordinación fina, gruesa, fuerza y ubicación espacial, a través de la ejecución de movimientos básicos del porrismo
4. Grupo:	PORRAS 2		10. Edades:	Aplicar las observaciones vistas durante el juzgamiento del festival de verano a la rutina para distrital de porras

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023367058	PAULA ANDREA LOZANO	Asistio
1026255877	MELANY ZULAY DIAZ	No asistio
1013102664	ALEJANDRA VARGAS	No asistio
1013101725	LEYDY KATHERINE QUINTERO	Asistio
1023364293	LAURA LIZETH ARIZA	No asistio
1022343696	LIZETH TATTYANA AYALA	Asistio
1110172714	ANGELICA COLLAZOS	Asistio
1070587687	KATHERIN DAYANNA CONTRERAS	No asistio
1032365364	KAREN JULIANA AREVALO	Asistio
1042150586	VALERIA ECHAVARRIA	Asistio
1025525088	MARYAM LORENA LAMPREA	Asistio
1032677423	DANNA ZHARICK MONTENEGRO	No asistio
1013101108	LUSBY NATALIA CARREÑO	Asistio
1031645288	ANGELA ROCHA	Asistio
1021312746	ALEJANDRA VALENTINA SILVA	Asistio
1007497147	YAREN ANDREA ACEVEDO	Asistio
1010960381	GERALDINE GUSTINEZ	No asistio
1024465390	LISETH DAYANA NUÑEZ	Asistio
1001345298	AXEL DAVID RUIZ	Asistio
1023365720	SNEIDER RAMIREZ	Asistio
1012329283	INGRID TATIANA CRUZ	Asistio
1023366089	KAROL VANESSA ARANGURE	Asistio
1023366220	MARIA PAULA GUZMAN	Asistio

AURA ALICIA MORENO BERNAL

Firma del Instructor