PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: AURA ALICIA MORENO BERNAL	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-08-01	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Promover diferentes tipos de comunicación que permitan crear e identificar señales a partir de acciones
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Mejorar la coordinación fina, gruesa, fuerza y ubicación espacial, a través de la ejecución de movimientos básicos del porrismo
4. Grupo:	PORRAS 3		10.	Recordar y ejecutar todos los momentos de la rutina con pista de conteo
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. Juego de congelados con características: los estudiantes se organizan en el sitio de trabajo y se dirán características de la o las personas (s) que vayan a congelar (cabello recogido, medias cortas, cordones de color diferente al blanco, etc). Cuando las personas que estén congeladas, deben realizar postura en decúbito ventral con apoyo de manos y pies, para que lo descongelen deben pasar por debajo de sus compañeros. 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	rutinas	53 min	Los estudiantes realizan el repaso y ejecución de la rutina con pista de conteo	
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:	2018-08-01	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Promover diferentes tipos de comunicación que permitan crear e identificar señales a partir de acciones
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Mejorar la coordinación fina, gruesa, fuerza y ubicación espacial, a través de la ejecución de movimientos básicos del porrismo
4. Grupo:	PORRAS 3		10. Edades:	Recordar y ejecutar todos los momentos de la rutina con pista de conteo

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1127618634	BETANIA DEL CARMEN MURILLO	No asistio
1004281461	YEVIRA LIDETH BATISTA	No asistio
1095791638	DANIELA TARAZONA	No asistio
1019602381	MICHELL DANIELA MONTOYA	Asistio
1108928442	JULITZA CAROLINA VASQUEZ	Asistio
1013103827	JENNIFER ANDREA QUIZA	Asistio
1016945057	VALERI BEDOYA	No asistio
1104674064	MAYERLI GALLEGO	Asistio
1014862264	SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1001286603	CAMILA KATERINE TORRES	Asistio
1004095079	MARIA ALEJANDRA DAZA	Asistio
1000463447	VALENTINA LOPEZ	Asistio
1010840745	EMELYN YULIETH PEREA	Asistio

AURA ALICIA MORENO BERNAL

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO