PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: AURA ALICIA MORENO BERNAL	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-08-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Generar espacios de reconocimiento y valoración positiva de expresión de emociones entre los estudiantes.
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	Mejorar la coordinación fina, gruesa, fuerza y ubicación espacial, a través de la ejecución de movimientos básicos del porrismo
4. Grupo:	PORRAS 3		10.	Identificar los principales aspectos juzgados durante el festival de verano de porras de acuerdo al reglamento de USASF
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. Solicita a los estudiantes recuerden alguna situación que les han generado una gran sensación emocional. Puede ser de tristeza, enfado, alegría, sorpresa…Si no se le viene a la mente, puedes ayudarle con algún ejemplo. Llévale a esa situación y que la imagine con todos los detalles. Dile que intente recordar lo que sintió a nivel corporal (sudoración, aumento latidos del corazón, músculos tensos) y lo que pensó (me las pagará, no lo soporto más, ha sido el día más increíble) Una vez metido en el papel, procura que sea capaz de comparar esta con otra sensación producida por otros motivos. Ejemplo: Cuando logré atarme los zapatos yo sólo, sentí algo parecido como cuando ganamos por primera vez con mi equipo de fútbol. Dile que le ponga un nombre o etiqueta a esa emoción y que la relacione con una situación que siempre la genere. Puedes ayudarle a pensar en otro tipo de respuestas más sencilla y más adaptativa ante la misma emoción, por ejemplo, frustración. 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 4burpies.	
18. CENTRAL	Revisión planillas y observación de videos Vuelta a la calma	53 min	Los estudiantes junto a la formadora, revisan las planillas obtenidas en el festival de verano, con el fin de determinar errores cometidos durante la rutina y evidenciar comentarios de los jueces. Después se apreciarán algunos videos de	
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:	2018-08-08	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Generar espacios de reconocimiento y valoración positiva de expresión de emociones entre los estudiantes.
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	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:	Identificar los principales aspectos juzgados durante el festival de verano de porras de acuerdo al reglamento de USASF

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

AURA ALICIA MORENO BERNAL

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO