PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: AURA ALICIA MORENO BERNAL	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-08-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Reproducir y reconocer emociones por medio de la expresión corporal y facial
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 12	Mejorar la coordinación fina, gruesa, fuerza y ubicación espacial, a través de la ejecución de movimientos básicos del porrismo
4. Grupo:	PORRAS 4		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	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. 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	Gimnasia	53 min10 min 10 min	Los estudiantes fortalecen sus habilidades en diferentes elementos gimnásticos como: rodamientos, invertidas, arcos a pasar y fly fla	
19. FINAL	Vuelta a la calma Evaluación y retroalimentación	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.	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:	2018-08-24	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Reproducir y reconocer emociones por medio de la expresión corporal y facial
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 12	Mejorar la coordinación fina, gruesa, fuerza y ubicación espacial, a través de la ejecución de movimientos básicos del porrismo
4. Grupo:	PORRAS 4		10. Edades:	Aplicar las observaciones vistas durante el juzgamiento del festival de verano a la rutina para distrital de porras

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030528464	DAYANA ALMANZA	Asistio
1021665722	GELEN DAYANA BAYONA	Asistio
1030525849	ANGIE LORENA PASTO	Asistio
1013101183	NICOLLE ALEJANDRA CARDONA	Asistio
1012335356	LAURA VALENTINA MURCIA	Asistio
1023368639	NATALIA ALEJANDRA MENDEZ	Asistio
1012343822	BREIDY ALEJANDRA PATIÑO	Asistio
1146124509	SARA YIRETH MURCIA	Asistio
1032679849	JOSUA ALEXANDER CABRERA	No asistio

AURA ALICIA MORENO BERNAL

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO