PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: AURA ALICIA MORENO BERNAL	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-07-27	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Promover la resolución de conflictos a través de la socialización de diferentes acciones
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	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 4		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:	2018-07-27	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Bosa	Promover la resolución de conflictos a través de la socialización de diferentes acciones
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 4	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 4		10. Edades:	identificar la posición de baile

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030528464	DAYANA ALMANZA	Asistio
1021665722	GELEN DAYANA BAYONA	Asistio
1030525849	ANGIE LORENA PASTO	Asistio
1013101183	NICOLLE ALEJANDRA CARDONA	Asistio
1011080520	LADY KATHERINE Piñeros	Asistio
1107975392	NASLY DAYANNA PIÑEROS	Asistio
1013099669	MARIA PAULA CAÑON	Asistio
1000218807	LAURA VALENTINA FARIAS	No asistio
1028780057	MARIA FERNANDA CASTILLO	No asistio
1022927281	MARIA XIMENA MELO	No asistio
1023366220	MARIA PAULA GUZMAN	Asistio
1067031446	CORAIMA LUZ PISCIOTTI	No asistio
1012335356	LAURA VALENTINA MURCIA	No asistio
1012325984	LAURA NATALIA VILLEGAS	No asistio
1013105362	GABRIELA CORREA	No asistio
1023368639	NATALIA ALEJANDRA MENDEZ	No asistio
1000162095	XIOMARA GARCIA	No asistio
1000182014	DANNA VALENTINA FRANCO	No asistio
1014478090	ANGELA DAYANA SANCHEZ	No asistio
1023366089	KAROL VANESSA ARANGURE	Asistio

AURA ALICIA MORENO BERNAL

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO