PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: ANDREA ELIZABETH NIÑO BERNAL	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-23	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Rafael Uribe	REFORZAR EL RESPETO HACIA LAS DEMAS COMPAÑERAS A TRAVES DE LA TOLERANCIA, Y ASI DESARROLLAR UN MEJOR TRABAJO EN EQUIPO
3. Hora:	Martes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 16	REFORZAR LA COORDINACION GRUESA Y EL EQUILIBRIO DINAMICO A TRAVES DE LA PRACTICA DE PATINAJE
4. Grupo:	PATINAJE 4		10.	EJECUTAR EL ZIGZAG APRENDIDO ANTERIORMENTE, PERO CON 1 SOLO PIE
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA A LAS ESTUDIANTES DESDE EL COLEGIO HASTA EL INICIO DE LA CLASE EN EL PARQUE 2. LLAMADO DE LISTA Y CAMBIO DE ROPA 3. OBJETIVO FORMATIVO: RELEVOS GRUPALES CON LANZAMIENTO DE CONOS A UN COMPAÑERO 4. MOTRIZ: MISMO DEL ANTERIOR PERO CON BASE EN UN PIE	5 MIN 5 MIN 10 MIN	Se dirigen de manera ordenada a la ruta y al parque mientras las estudiantes se alistan para iniciar la clase se va llamando lista mientras se preparan para la clase En grupos pequeños uno de ellos extara en el extremo, los demas en fila, iran por turnos para correr mientras llevan uin cono y hasta una zona delimitada le lanzan el cono al compañero solo para que lo atrape, si lo atrapa gana un punto. Luego para trabajar el equilibrio, se hara la misma actividad y recibiran el cono con un solo pie de apoyo.	
18. CENTRAL	5. CONOCIMIENTO DEL SUELO CON PATINES 6. PRACTICA DE SLALOM , ZIGZAG EN 2 PIES Y GARSA CON JUNTOS PIES 7. PRACTICA DE SALIDAS Y LLEGADAS SURANTE LA EJECUCION DE SLALOM Y ZIGZAG 8. DESCANSO 9. EJECUCION DE TECNICA DE ZIGZAG SOLO CON 2 CONOS EN UN SOLO PIE 10. AVANCE DEL EJERCICIO	10 MIN 10 MIN 10 MIN 10 MIN 20 MIN 15 MIN	Deslizar sobre la cancha, practicando la posicion basica. Practica de zigzag y slalom tradicional, practica de garsa con los pies se corrige determinados errores que se lleguen a presentar Tiempo para descansar los pies ya que el suelo donde se desliza esfuerza mas. Con un conteo de 10 segundos, las niñas tienes este tiempo para reiniciar la actividad y estar listas Se coloca 2 conos algo mas distanciados d elo normal para que la estudiante haga garsa y logre ir por el lado derecho de un cono y luego por el lado izquierdo del otro cono… se corrige determinados errores que se lleguen a presentar	
19. FINAL	11. VUELTA A LA CALMA 12. ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	5 MIN	se disminuye la intensidad y se quitan patines realizacion de los estiramientos enseñados por orden por las estudiantes.	

ANDREA ELIZABETH NIÑO BERNAL

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO