PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: MERCEDEZ ORTIZ GALVIS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	afianzar el compañerismo y el trabajo en equipo a través de actividades didácticas.
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 9	Afianzar el equilibrio por medio de los elementos gimnásticos
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10.	resistir por un corto periodo de tiempo la posición de parada de cabeza
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	17.1. Formación y llamado a lista 17.2. Explicación de los objetivos a desarrollar durante la clase 17.1. Formación y llamado a lista 17.2. Explicación de los objetivos a desarrollar durante la clase 17.1. Formación y llamado a lista 17.2. Explicación de los objetivos a desarrollar durante la clase 17.1. Formación y llamado a lista 17.2. Explicación de los objetivos a desarrollar	Llamado a lista y explicación de clase 10 minutos Explicación de la actividad 10 minutos juegos	formación, llamado a lista y explicación de los objetivos de clase; calentamiento por medio de un juego de sobras por parejas;estiramientos parte inferior y superior; hidratacion.	
18. CENTRAL	posturas parada de cabeza	Explicación y ejecución de ejercicios por parte del maestro 10 minutos Parada de cabeza 70 minutos	el profesor realiza la parada de cabeza a modo de instrucción para sus estudiantes; posteriormente se realizan apoyos de cabeza, levantamiento de cadera, posición de manos y posturas.	
19. FINAL	Evaluación y retroalimentación	Opiniones 10 minutos	estiramientos, hidratacion, evaluacion y retroalimentacion de las actividades realizadas.	

MERCEDEZ ORTIZ GALVIS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO