PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: MERCEDEZ ORTIZ GALVIS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Afianzar el compañerismo y el trabajo en equipo a través de actividades didácticas.
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 11	Mejorar las habilidades de coordinación por medio de las actividades propuestas en clase.
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	Realizar ejercicios relacionados con parada de manos y combinación de arcos.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Llamado a lista, explicación de los objetivos de la clase, calentamiento general por medio de juegos, estiramientos	Llamado a lista 10 min, calentamiento 15 min, estiramiento10 min.	Se hará una pequeña explicación de los objetivos y demás aspectos de la clase, posterior se hará un calentamiento por medio del juego "el tesoro perdido" el cual consiste en esconder un objeto al final de una pista de obstáculos, el cual debe ser encontrado por los participantes dentro de un tiempo estipulado. Posteriormente se hará un pequeño juego de competencias. Más adelante se hará un estiramiento general y movimientos articulares.	
18. CENTRAL	Posturas, fases y educativos de arcos acostados de pie y desde parada de manos, hidratación.	Explicación de ejercicios 5 min, trabajo de coordinación 70 min, hidratación 5 min.	El maestro realizara la parada de manos a modo de indicación, en el cual, estando de pie con los brazos extendidos verticalmente, realiza un paso al frente y posteriormente apoya las manos en el suelo, las cuales deben estar separadas al ancho de los hombros, la mirada debe estar dirigida entre las manos, sin exagerar la extensión del cuello, la pierna de atrás se impulsa buscando la vertical, seguido la otra pierna alcanza la primera para lograr equilibrio y lograr la parada de manos, luego se baja un pie y luego el otro para quedar en la posición inicial. Educativos, frente a la pared con ayuda y sin ayuda. Enseguida arcos desde posición suelo apoyo manos y pies al mismo tiempo sube su cuerpo y lo enlazamos con la parada de manos	
19. FINAL	Estiramiento general, retroalimentación de la clase e hidratación	Trabajo de flexibilidad 10 min, hidratación y retroalimentación 10 min.	Se realizan ejercicios de flexibilidad como el split y spagat, se hace una pequeña charla a modo de retroalimentación mientras se hace hidratación	

MERCEDEZ ORTIZ GALVIS

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: MERCEDEZ ORTIZ GALVIS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-12	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Afianzar el compañerismo y el trabajo en equipo a través de actividades didácticas.
3. Hora:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 11	Mejorar las habilidades de coordinación por medio de las actividades propuestas en clase.
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	Realizar ejercicios relacionados con parada de manos y combinación de arcos.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023382957	AANDRES FELIPE MANRIQUE	Asistio
1023382937	KAROL DAYAN ALTURO	Asistio
1024500976	DYLAN RENJIFO	Asistio
1023387116	OSCA EDUARDO SANCHEZ	Asistio
1028491260	ROSSANA ESPEJO	Asistio
1024522312	DEISSY JULIANA NARVAEZ	Asistio
1023384537	KAROL MILENA VANEGAS	Asistio
1028787184	NATALY VALENTINA CRUZ	Asistio
1023387071	SHELSY YURANY VILLA	Asistio
1077857396	YEIMI LORENA PINEDA	Asistio
1026574888	LICETH SOFIA GARZON	Asistio
1025546753	CAROL DAHIAN JUNCA	Asistio
1146126465	ALISON TATIANA MARTINEZ	Asistio
1141522156	SAMUEL MORA	Asistio

MERCEDEZ ORTIZ GALVIS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO