PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: MERCEDEZ ORTIZ GALVIS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Generar espacios dedicados a la convivencia y la implementación de otros valores como sujetos.
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 18	Mejorar habilidades de coordinación a través de las actividades propuestas en clase.
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10.	Realizar ejercicios relacionados con las capacidades condicionales coordinativas.
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 17.3. Calentamiento general 17.4. Estiramientos	Llamado a lista y explicación de clase 10 minutos Ejercicios de calentamiento y estiramiento 10 minutos	Como ejercicio de calentamiento se realizara el juego llamado "congelados bajo tierra", en el cual tres estudiantes escogidos al azar se dedicaran a congelar al resto de sus compañeros, y la única forma de descongelarse es que un compañero pase por medio de las piernas del congelado. El juego acaba cuando todos queden congelados o el formador lo indique. Para el estiramiento general, se propone iniciar con la parte superior, seguido de extremidades Movimiento articular, se inicia desde la parte inferior (movimiento de tobillos, cintura, tronco, brazos, y cabeza)	
18. CENTRAL	18.1. Media luna 18.2. Fases de la media luna. 18.3. Educativos de la media luna 18.4. Hidratación	Explicación y ejecución de ejercicios por parte del maestro 10 minutos Trabajo de coordinación 65 minutos Hidratación 5 minutos	El maestro realizara la ejecución del elemento "media luna" a modo de indicación para sus estudiantes. Se realiza las primeras fases de la media luna, en el cual se dibujara una línea sobre el suelo, los estudiantes se inclinaran y apoyaran sus manos en la misma y procederán a pasar la cadera y los pies de un lado a otro. Con la ayuda del maestro, se realiza el mismo ejercicio pero con piernas extendidas y elevación de caderas más pronunciado. Se realiza los ejercicios de media luna en superficies inclinadas y planas, con y sin ayuda del maestro para generar confianza en la realización del movimiento, esto de forma repetitiva. se dibuja una línea frente al alumno como guía, donde este sacara el pie con el cual va a iniciar (ya sea el derecho o el izquierdo), apuntando hacia la línea, enseguida colocara las dos manos en la línea y el pie que esta atrás hace una elevación donde obliga subir la cadera y extender las piernas, finalmente llega primero el pie de atrás y luego llega el que está en el suelo para lograr levantarse y ejecutar el movimiento.	

19. FINAL	19.1 flexibilidad. 19.2. Evaluación y retroalimentación.	Trabajo de flexibilidad 10 minutos Hidratación y retroalimentación de la clase 10 minutos	Se realizan ejercicios de flexibilidad de la parte inferior, estos consisten en ejecutar el "split" y "spagat" activo (con ayuda del maestro) y pasivo (sin ayuda). Se realiza un pequeño conversatorio a modo de evaluación y retroalimentación de las actividades de la clase. hidratacion.	

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:	2019-07-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Generar espacios dedicados a la convivencia y la implementación de otros valores como sujetos.
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 18	Mejorar habilidades de coordinación a través de las actividades propuestas en clase.
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	Realizar ejercicios relacionados con las capacidades condicionales coordinativas.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016723878	CHELSY CAROLINE CASTRO	Asistio
1016720618	BRAYAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1023389076	SAMUEL ALEJANDRO LOPEZ	Asistio
1077341018	NICOLAS ALEJANDRO CASTIBLANCO	Asistio
1023388653	JAIDER DAVID CASTRO	Asistio
1024535140	ZHARIK DANIELA GARCIA	Asistio
1023384922	TOMAS MORA	Asistio
1012395172	WILSON PARRA	Asistio
1023389314	KAROL MICHELL ROJAS	Asistio
1013387597	WILLIAM ESTEBAN SILVA	Asistio
1139874572	DAVID ALEJANDRO CAPERA	Asistio
1024524982	ANTHONY STIK YANCE	Asistio

MERCEDEZ ORTIZ GALVIS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO