PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: MERCEDEZ ORTIZ GALVIS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Afianzar el compañerismo y el trabajo en equipo a través de actividades didácticas.
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 14	Mejorar las habilidades de coordinación por medio de las actividades propuestas en clase.
4. Grupo:	GIMNASIA 1		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