

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CHIRCALES			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina		11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-09-26	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe		Respetar la opinión, aportes y características particulares de sus compañeros, comprendiendo el valor de la amistad y trabajo en equipo, buscando la excelencia en su centro de interés y vida diaria.
3. Hora:	Jueves,09:40:00,11:20:00	6. N° de Sesion: 49	9. N° de Semana: 30		Participa de forma activa en la ejecución de juegos de orientación y ubicación en espacios abiertos, realiza saltos con desplazamientos
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10.		Desarrolla un arco de manera efectiva, manteniendo la postura correctamente.
12.PART	E	13. TEMA/CONTENIDOS	14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	16. OBSERVACIONES
17. INICIAL	Llamado a lista Charla técnica Movilidad articular Juego las cuatro esquinas (orientación y ubicación) Saltos de estrella (jumpig jack) y balísticos		5 minutos: Llamado a lista 5 minutos: Charla técnica 5 minutos: movilidad articular 10 minutos: Juego las cuatro esquinas 10 minutos: Saltos de estrella (jumpig jack) y balísticos	Los escolares son organizados en la cancha, allí se hace el respectivo llamado listo, charla técnica de las actividades programas a realizar en la sesión de clase, y elevación de la temperatura corporal MOVILIDAD ARTICULAR: Se realiza elevación de la temperatura por medio de movilidad articular con una canción. JUEGO LAS CUATRO ESQUINAS: Los escolares hacen 5 equipos (los cuales forman un cuadrado) y el equipo restante se ubica en la mitad. A la voz del formador el equipo se debe desplazar hacia un cono. Quien se quede sin cono pierde y realiza saltos en x o sentadillas. El equipo se debe desplazar cogido de la mano, no se deben soltar o pierden. SALTOS EN ESTRELLA: Los escolares se ubican en bloque y ejecutan los saltos en x o estrella teniendo en cuenta la técnica y la coordinación. BALÍSTICOS: Los escolares ubicados en bloque, hacen brazos en T y pateos laterales y frontales con cada pierna	

18. CENTRAL	Posturas 1, 2 y 3 de la gimnasia Invertida y parada de manos a arco (iniciación de paloma) Medialuna Arco y arco a pasar	15 minutos: Posturas 1, 2 y 3 15 minutos: Invertida y parada de manos a arco (iniciación de paloma) 15 minutos: Media luna 15 minutos: Arco y arco a pasar	POSTURAS BASICAS DE GIMNASIA: Se realiza las posturas posición de cuna o canoa cubito dorsal, mesa, posición de cuna o canoa cubito abdominal y carpado. INVERTIDA: Se realizan parejas, un escolar se ubica en posición cuna o canoa cubito abdominal, el compañero le hace elevación de las piernas hasta el punto que el compañero pueda hacerlo sin perder la postura de las cervicales (cifosis cervical) Los escores se ubican de espaldas a la pared, ponen las manos al piso y elevan las piernas a la pared logrando adoptar la posición de cuna o canoa (si al estudiante se le facilita acerca las manos a la pared hasta ir consiguiendo una posición vertical) Los escolares adoptan las postura de extendido, pasando por lonch, arabesc, manos al piso y elevación de las caderas con piernas en L y regresa de la misma forma llegando a postura de lonch (si el escolar se le facilita extiende las dos piernas para lograr posición de invertida) MEDIA LUNA: Los escolares hacen posición de extendido pasando por lonch, arabesc, manos al piso de forma lateral pasando por posición extensión de piernas con spagat, teniendo en cuenta que llega primero una pierna al suelo y después la otra. (El formador debe explicar a cada escolar cual llega delante y atrás, según lateralidad). Realizar correcciones a cada escolar según necesidad. ARCO: Se ubica cada uno cubito dorsal adoptando una posición adecuada para realizar el arco, suben los estudiantes arqueando la espalda (se identifica si el niño no lo puede hacer solo para desarrollar ejercicios de flexibilidad de espalda u hombro según lo requiera) ARCO A PASAR: Para los escolares másavanzados realizan arco con pierna extendida elmayor tiempo que pueda, teniendo en cuenta lapierna con la cual debe pasar el arco (piernacontraria a la que inicia la media luna) punta depies, extensión de rodilla. • Si el escolar ya lograresistir hace arco con extensión de pierna y saltospequeños despegando levente los dos pies del suelo,manteniéndose en arco sin perder la postura (conesto desarrolla postura y fuerza para poderlo pasar).• Se hace arco, subiendo los pies a una superficiealta, pasando el arco pie, pie con ayuda, se vanquitando los apoyos o se va bajando la superficiesegún el progreso hasta lograr pasarlo desde unasuperficie plana. • Se hace arco hacia atrás desdeposición de pie puede empezar con “arañita” desdeuna posición alta, hasta lograra hacerlo ensuperficie plana. • Hacer arco, el pie con el que pasael arco al frente sin peso para que le movimientosea continuo y lograr el arco a pasar. PARADA DEMANOS A ARCO (INICIACIÓN PALOMA): Losescolares se ubican cerca a la pared o una superficiealta, hacen parada de manos o invertida con Splitbuscando que el pie de atrás toque la superficie e irmarcando el arco, se va bajando el nivel de lasuperficie, se hace el proceso hasta que lo logre enuna superficie plana.
-------------	--	--	---

19. FINAL	Estiramiento Retroalimentación	10 Minutos: estiramiento y retroalimentación	Se socializa con los estudiantes, si se cumplen los objetivos, dificultades presentadas y que aportes les realizaran a las actividades del día mientras se realiza el estiramiento.	
-----------	--------------------------------	--	---	--

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CHIRCALES			Nombre Instructor: Louise Michelle Estepa Molina	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-09-26	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Rafael Uribe	Respetar la opinión, aportes y características particulares de sus compañeros, comprendiendo el valor de la amistad y trabajo en equipo, buscando la excelencia en su centro de interés y vida diaria.
3. Hora:	Jueves,09:40:00,11:20:00	6. N° de Sesion: 49	9. N° de Semana: 30	Participa de forma activa en la ejecución de juegos de orientación y ubicación en espacios abiertos, realiza saltos con desplazamientos
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	Desarrolla un arco de manera efectiva, manteniendo la postura correctamente.
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1159713059	SOL VALERIA CORREA			Asistio
1026280963	LAURA VALENTINA BUITRAGO			Asistio
1140920891	DANNA ZHARAY RODRIGUEZ			Asistio
1024532204	CRISTIAN CAMILO MURCIA			Asistio
1016725286	ANGIE DAYANA AROCA			Asistio
1033742810	ALYSON ALEJANDRA GARCIA			Asistio
1018507453	KELLY JHOJANA ALARCON			Asistio
1033744234	MADELINE GABRIELA ALONSO			Asistio
1033750017	MARIA JOSE MASIAS			Asistio
1016720643	MARYURY VALENTINA RODRIGUEZ			Asistio
1031424779	ANGIE CAROLINA CACERES			Asistio
N37663518815	LAURA ALEJANDRA FUENMAYOR			Asistio
1014994578	SARA SHAILON RACHEN			Asistio
1013632961	ANA LUCIA SALINAS			Asistio
1019765623	GABRIELA ZAPATA			Asistio
1034299794	SARA SOPHIA CALDERON			Asistio