PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	COMPRENDER QUE UN LÍDER ES UN EJEMPLO A SEGUIR EN LA SOCIEDAD Y POR TANTO, SUS HÁBITOS DE CUIDADO PERSONAL (PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y BUENA ALIMENTACIÓN) IMPACTAN Y GUÍAN A LA COMUNIDAD.
3. Hora:	Martes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	DESARROLLAR EJERCICIOS DE COORDINACION CON CARRERAS LARGAS Y POSICIONES EN DIFERENTES DIRECCIONES Y RELACIONES TEMPORALES QUE SE TIENEN EN GIMNASIA A TRAVES DE EJERCICIOS
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10.	REALIZAR DIFERENTES FIGURA DE EXTENSION DE MANERA ADECUADA SOBRE EL SUELO
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**

17. INICIAL	1. BIENVENIDA 2. LLAMADO A LISTA 3. MOVILIDAD ARTICULAR, CALENTAMIENTO ESPECIFICO 4. JUEGO-LUDICA : EL CIEGO 5. HIDRATACION	30 MINUTOS DISTRIBUIDOS ASI: 3MINUTOS: LLAMADO A LISTA 10 MINUTOSMOVILIDAD ARTICULAR 7 MINUTOSCALENTAMIENTO 10 MINUTOS LUDICA EHIDRATACION	Se les da la bienvenida a los estudiantes, llamado a lista para dar inicio a la clase. Movilidad Articular: Consiste en realizar un movimiento de forma ascendente en cada una de las articulaciones. Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máxima amplitud en la siguiente repetición. forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas. Movilidad articular en sentido ascendente: * Tobillos * Rodillas * Cadera * Tronco * Hombros * Cuello * Codos * Muñecas. CALENTAMIENTO ESPECIFICO: Dar 2 vueltas a la pedana o la pista trotando haciendo las siguientes variables * trotar con los brazos extendidos de forma lateral, (en gimnasia (Chasé), abriendo y cerando las piernas, caminar en puntas de pies con brazos extendidos hacia arriba, * caminar en postura gimnastica, con los pies juntos manos en el piso extendidolas, sin colocar el pecho ni la cintura en el piso, no se debe sacar la cola. FLEXIBILIDAD: *SPAGAT: El estudiante se ubica de pie, luego abre las piernas hasta donde mas pueda, quedandose quieto por 10" luego cierra suavemente las piernas. *SPLIT: El estudiante coloca una pierna adelante y la otra atras, abriendon lo mas que pueda las manos las coloca en los laterales para ganar estabilidad y equilibrio, esto lo realiza por 10", luego se sienta y cierra las piernas. *BALANCEOS: El estudiante se acuesta en la pedana boca arriba con los pies juntos bien extendidos, las manos extendidas hacia arriba logrando llevar los pies tan cerca como pueda a las manos sin flexionar en ningun momento ni brazos ni piernas, hacer balanceos durante 10". LUDICA: Desarrollo 1. Se crean dos grupos, en un grupo, cuatro personas cierran los ojos el quinto es el líder. 2. En el otro grupo, existen cuatro líderes (nocierran los ojos) y el quinto, cierra los ojos. 3. Enun extremo, se colocan dos balones, el líder o los líderes (en función del grupo) deben de guiar a los demás de un extremo a otro para alcanzar el balón y llegar al punto de partida. Retroalimentación (preguntas orientadoras) muy ¿Es más fácilalcanzar la meta cuando tienes un líder o cuandotodos ejercemos el rol de líder?	
18. CENTRAL	"1.COORDINACION 2.DIRECCIONES TEMPORALES 3.RELACIONES TEMPORALES 4.CARRERAS LARGAS 5. POSICIONES BASICAS"	30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO:	Relaciones y direcciones espaciales se direccionan a los estudiantes a moverse hacia la derecha izquierda adelante atras entre otras variantes. Los estudiantes realizan carreras largas de un punto dado por la Formadora, haciendolo de forma correcta con la postura dada anteriormente hasta llegar a la META, lugar asignado por la formadora, este ejercicio se hace con variantes como saltando en caballitos, cangrejitos, sapitos entre otros. Realizar posiciones basicas de gimnasia como la postura inicial, extensiones entre otras, reforzando lo enseñado en las clases anteriores.	

19. FINAL	1. VUELTA A LA CALMA 2. ESTIRAMIENTO 3. RETROALIMENTACION 4.ALISTAMIENTO 5. HIDRATACION	1. VUELTA A LA CALMA 2. ESTIRAMIENTO: 10 MINUTOS 3. RETROALIMENTACION: 1O MINUTOS 4. ALISTAMIENTO: 5 MINUTOS 5. HIDRATACION: 5 MINUTOS	Estiramientos: Sentados en el suelo los estudiantes estiran las dos piernas y las manos deben tocar la punta de los pies durante 5", los estudiantes abren las piernas colocaran una mano en cada pie sosteniendo durante 5" - Cuádriceps: Los estudiantes estando bocabajocogen con sus manos la punta de los pies con las piernasdobladas. Biceps femoral: El estudiante se cogera una pierna doblada y la llevara hacia el pecho, mariposas , flexionar las rodillas coger los pies con las manos y hacer un moviemiento suave durante 6" 2.Retroalimentación: Objetivo Educativo, diálogo de aspectos positivos y negativos de clase. 3.Hidratación y alistamiento de regreso	

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-23	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	COMPRENDER QUE UN LÍDER ES UN EJEMPLO A SEGUIR EN LA SOCIEDAD Y POR TANTO, SUS HÁBITOS DE CUIDADO PERSONAL (PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y BUENA ALIMENTACIÓN) IMPACTAN Y GUÍAN A LA COMUNIDAD.
3. Hora:	Martes,11:00:00,13:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	DESARROLLAR EJERCICIOS DE COORDINACION CON CARRERAS LARGAS Y POSICIONES EN DIFERENTES DIRECCIONES Y RELACIONES TEMPORALES QUE SE TIENEN EN GIMNASIA A TRAVES DE EJERCICIOS
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	REALIZAR DIFERENTES FIGURA DE EXTENSION DE MANERA ADECUADA SOBRE EL SUELO

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140925721	LAURA CAMILA ROMERO	Asistio
1140925427	LAURA ISABELLA REYES	Asistio
1033756908	ROBERTH EDUARDO RIVERA	Asistio
1023000547	HELEN VALENTINA ROJAS	Asistio
1028789336	CAMILA GOMEZ	Asistio
1031150136	SUSAN VARGAS	Asistio
1140925655	LORENA MENDEZ	Asistio
1140926129	MARIA CAMILA MORALES	No asistio
1140923367	SARA CAROLINA LATORRE	Asistio
1033753703	LINDA VALENTINA CORRECHA	Asistio
1033761911	MARIA GABRIELA MASMELA	Asistio
1027532789	THOMAS ANDRES DELGADILLO	Asistio
1028017109	TANIA YULIETH TORRES	Asistio
1022994092	ADRIANA SOPHIA GONZALEZ	Asistio
1033758364	MARIA JOSE SILVA	Asistio
1140924924	DANNA ISABELLA FERNANDEZ	Asistio
1022979359	MARYORY YISED MARTINEZ	Asistio
1140924185	MARIAM NICOLE ARMENTA	Asistio
1013137845	HELEN BRILLIT RITACUBA	Asistio
1161214999	LAURA BALENTINA ESPITIA	No asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO