**PLAN DE CLASE**

**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SANTA MARTHA | | | Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-04-05 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Usme | TOMAR CONCIENCIA DE LA CONVIVENCIA PACIFICA CON NUESTROS SEMEJANTES A TRAVES DEL TRABAJO GRUPAL. |
| 3. Hora: | Viernes,11:00:00,13:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | UTILIZAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y HABILIDADES MOTRICES PARA MEJORAR Y FORTALECER EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 3 | | 10. | HABITUAR AL ESTUDIANTE LA FORMA ESTETICA DE TRABAJO AL INICIO Y AL FINAL DE CADA EJERCICIO TÈCNICO |
| **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 : RATON Y GATO 5. HIDRATACION | 30 MINUTOS DISTRIBUIDOS ASI: 3MINUTOS: LLAMADO A LISTA 10 MINUTOSMOVILIDAD ARTICULAR 7 MINUTOS CALENTAMIENTO 10 MINUTOS LUDICA E HIDRATACION | Se hace 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; "Ratón y gato" Los alumnos forman un círculo estando en parejas. - Un componente de una de las parejas se la queda, haciendo de gato. Debe correr a tocar con la mano a su compañero, que será el ratón. - Si el ratón se coloca al costado de una de las parejas del círculo, ya no podrá ser perseguido, y en ese instante se convertirá en ratón y deberá escapar corriendo el alumno de la pareja situado en el lado contrario donde se colocó el ratón. - Cuando el perseguidor toca al perseguido, se convertirá de inmediato en ratón y el perseguido en gato, continuando el juego como se ha explicado. - El gato puede correr por cualquier lugar, pero el ratón sólo puede hacerlo por el exterior del círculo. * Anotaciones y consejos. - Juego de activación, para la fase final de un calentamiento. También, juego para una unidad didáctica sobre la Velocidad. - No conviene que el grupo sea muy numeroso, para que todos los alumnos tengan su oportunidad de participar en el juego. - Si el grupo de alumnos es impar, le tocará jugar al profesor | La clase se realiza sin novedad en el salon comunal. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18. CENTRAL | COORDINACION: LUDICA CIEN PIES: TIPOS DE GIMNASIA: EXPLICACION | 30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO | CIEN PIES: : El maestro pide los niños que formen grupos de 6 y que cada grupo se coloque en fila. 2. Explica que cada niño se agachará hasta que pueda agarrarse con ambas manos a los tobillos de su compañero de adelante. 3. De esta forma caminarán por el área de juegos, simulando ser un ciempiés, procurando que ningún niño suelte los tobillos de su compañero. TIPOS DE GIMNASIA: Gimnasia artistica, ritmica, aerobica, para todos, trampolin y parkour | |
| 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: | 2019-04-05 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Usme | TOMAR CONCIENCIA DE LA CONVIVENCIA PACIFICA CON NUESTROS SEMEJANTES A TRAVES DEL TRABAJO GRUPAL. |
| 3. Hora: | Viernes,11:00:00,13:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | UTILIZAR LAS CAPACIDADES FISICAS Y HABILIDADES MOTRICES PARA MEJORAR Y FORTALECER EL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 3 | | 10. Edades: | HABITUAR AL ESTUDIANTE LA FORMA ESTETICA DE TRABAJO AL INICIO Y AL FINAL DE CADA EJERCICIO TÈCNICO |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1066606904** | MARIA JOSE CALLE | Asistio |
| **1031138760** | HEIDY YULIETH RICO | Asistio |
| **1140923100** | HEIDY YULIETH VALERO | Asistio |
| **1140921623** | ANGIE CAROLINA LOPEZ | Asistio |
| **3323278** | NELYMAR FABIANNY BETANCOURT | Asistio |
| **1027527960** | NIKOL NATALIA SABOGAL | Asistio |
| **1145225390** | ISABELLA MENDIVELSO | Asistio |
| **1140921181** | ERICK YULIAN CIFUENTES | Asistio |
| **1140921209** | SHARICK DAYANNA DEVIA | Asistio |
| **1022975668** | SARAY DAYANNA PINZON | Asistio |
| **1140919847** | VALERY NATALIA ALCALA | Asistio |
| **1070011438** | EVELYN NORALDY ACOSTA | Asistio |
| **1140921896** | PAULA MARIANA BALAGUERA | Asistio |
| **1140921714** | PAULA ANDREA GALVIS | Asistio |
| **1140922064** | KAROL VALERIA GARCIA | Asistio |
| **1022977148** | YERALDIN DAYANA DELGADO | Asistio |
| **1107009552** | KAREN DAYANA IZQUIERDO | Asistio |
| **1029282039** | JENSI NICOL CIFUENTES | Asistio |
| **1140920478** | DANIEL STIVEN SANTOS | Asistio |
| **1140921175** | LAURA ROSADO | Asistio |
| **1022972840** | ANGGI XIOMARA ROMERO | Asistio |

ANGELICA ROCHA MARIN
---
Firma del Instructor
**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**