PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	REALIZAR ACTIVIDADES EN LAS CUALES SE EVIDENCIE EL CONOCIMIENTO DEL PROYECTO TEC, EN LOS ESTUDIANTES
3. Hora:	Miercoles,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	DESARROLLAR JUEGOS DE PELOTA PARA LOGRAR LA INTERACCION CON LOS ESTUDIANTES
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	DAR A CONOCER EL DEPORTE DEL CENTRO DE INTERÈS GIMNASIA, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS
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 : PONCHADOS 5. HIDRATACION	30 MINUTOS DISTRIBUIDOS ASI: 3MINUTOS: LLAMADO A LISTA 10 MINUTOSMOVILIDAD ARTICULAR 7 MINUTOSCALENTAMIENTO 10 MINUTOS LUDICA EHIDRATACION	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; PONCHADOS Se trata de un juego en el que con una pelota , uno de los integrantes lanza la pelota hasta tocar con ella a otra persona , quien es tocado por la pelota queda ponchado y sera el encargado de lanzar esta vez e intentar tocar a otra persona y así sucesivamente. Evitar ser ponchado es el objetivo principal.	La clase se realiza sin novedad en el saloncomunal, asignado por los Docentes enlaces.
18. CENTRAL	1. BALON MANO 2. CONCEPTOS DE LA GIMNASIA ARTISTICA 3.EJERCICIOS GIMNASTICOS	30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: BALON MANO 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO: CONCEPTOS Y GENERALIDADES DE LA GIMNASIA ARTISTICA	se juega en equipo, 7 contra 7 y consiste en marcar más goles que el equipo rival en una portería defendida por un portero y 6 jugadores que están a 6 metros. La pelota debe ser lanzada a la portería con la mano. La gimnasia es una técnica que contribuye a través del ejercicio físico o psíquico al desarrollo armónico del cuerpo o de la mente. En este último caso hablamos de gimnasia mental, que contribuye a ejercitar las funciones del cerebro, mediante ejercicios de memoria, observación, coordinación, comparación, etcétera, que permite utilizar las funciones cerebrales más óptimamente, y acrecentar la capacidad cognitiva. La gimnasia es una actividad física destinada al fortalecimiento y mantenimiento de una buena forma física del cuerpo a través de un conjunto de ejercicios establecidos.? Algunas modalidades de gimnasia se practican como deporte de competición, en el que se ejecutan secuencias reglamentadas de ejercicios que requieren.	

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:	2019-04-03	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	REALIZAR ACTIVIDADES EN LAS CUALES SE EVIDENCIE EL CONOCIMIENTO DEL PROYECTO TEC, EN LOS ESTUDIANTES
3. Hora:	Miercoles,13:30:00,15:30:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	DESARROLLAR JUEGOS DE PELOTA PARA LOGRAR LA INTERACCION CON LOS ESTUDIANTES
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	DAR A CONOCER EL DEPORTE DEL CENTRO DE INTERÈS GIMNASIA, POR MEDIO DE ACTIVIDADES LUDICAS

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016595967	NAHIRA GERALDINE CALDERON	Asistio
1028784151	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1022948740	JUAN CAMILO CALLEJAS	Asistio
1033697727	ALISON DANIELA MUÑOZ	Asistio
1011094869	GERMAN CAMILO GALVIS	Asistio
1028862716	NICOLAS FELIPE CUCARIAN	Asistio
1022945467	GISELLE SHARYF AGUIRRE	Asistio
32464403	NELYIBEL FABIANA BETANCOURT	Asistio
1033701525	MARIA PAULA GARCIA	Asistio
1033709777	KAREN ELIANA MONTAÑO	Asistio
1021676537	CAMILA MORALES	Asistio
1033708679	YINEDH YERALDYN CUESTAS	Asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO