PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-28	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	MEJORAR Y AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES POR MEDIO DE ACTIVIDADES QUE FOMENTEN EL TRABAJO EN GRUPO
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 7	DESARROLLAR EJERCICIOS DE COORDINACION CON CARRERAS LARGAS Y POSICIONES EN DIFERENTES DIRECCIONES Y RELACIONES TEMPORALES QUE SE TIENE EN GIMNASIA ATRAVES DE EJERCICIOS
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10.	REALIZAR EXTENSIONES EN SUPERFICIES ALTAS Y BAJAS CON LA TECNICA APROPIADA PARA LA CAIDA
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. EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO EDUCATIVO (pensarse y Pensarnos) 4.MOVILIDAD ARTICULAR 5. JUEGO-LUDICA : Juego de las estatuas. 6. CALENTAMIENTO ESPECIFICO 7. HIDRATACION	30 MINUTOS DISTRIBUIDOS ASI: 3 MINUTOS: BIENVENIDA Y LLAMADO A LISTA 5 MINUTOS DE EXPLICACIÓN DEL OBJETIVO EDUCATIVO 5 MINUTOS MOVILIDAD ARTICULAR 8 MINUTOS LUDICA - RESPETAR LA PROPIEDAD 5 MINUTOS CALENTAMIENTO ESPECIFICO (GIMNASIA) 4 MINUTOS HIDRATACION	Se les da la bienvenida a los estudiantes, llamado a lista para dar inicio a la clase. Se explica la importancia del valor del RESPETO a través de una pequeña reflexión, los estudiantes se encuentran en circulo escuchando y resolviendo dudas que se tienen acerca de este valor.(Dialogo De Saberes) Movilidad Articular: Consiste en realizar un movimiento deforma 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 articularen sentido ascendente: * Tobillos *Rodillas *Cadera * Tronco * Hombros * Cuello *Codos *Muñecas. LUDICA: Juego De Roles: Se hace un juego de roles de un desacuerdo. Se Pretende que un niño no limpió su cuarto y obtuvo la consecuencia. Enséñale al niño cómo ponerse bravo sin ser irrespetuoso con las figuras autoritarias (Padre, Madre etc) . Haz que actúe la forma equivocada de actuar y muéstrale la consecuencia que recibiría con esa actitud. REFLEXION: Demostrar después la manera correcta de responder y muéstrale que no recibe una consecuencia tan dura al elegir ser respetuoso. CALENTAMIENTO ESPECIFICO: Dar 2 vueltas a la peana 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, abriendo 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".	

18. CENTRAL	1.COORDINACION 2.DIRECCIONES TEMPORALES 3. POSICIONES BASICAS EN EXTENSION Y CAÍDA	30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: COORDINACION, DIRECCIONES TEMPORALES 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO: POSICIONES BASICAS EN EXTENSION Y CAÍDA DE LOS DIFERENTES ROLLOS GIMNASTICOS	MOTRIZ: COORDINACION Y DIRECCIONES TEMPORALES: Los estudiantes se ubican en varias filas, deben correr hasta una distancia indicada y alcanzar una pelota, entregarsela a su compañero que esta detras de el, este debe ir con la pelota dejarla en el mismo lugar, luego coger un bolo, llevarlo y entregarselo al compañero que tiene detrás y así sucesivamente hasta que toda la fila haya hecho todo el recorrido, gana el equipo que tuvo la mejor coordinacion al ubicar los elementos y los haya dejado ordenados como inicialmente lo encontró. TECNICO: Desarrollar el ejercicio de cunita, colocando el cuerpo agrupado y lograr mecerse hacia adelante y atras, antes de iniciar con los rollos.Los estudiantes realizan saltos en extension con la postura correcta durante el tiempo que sea necesario hasta que se vea perfectamente elaborado, con las indicaciones dadas por la Formadora. Luego a traves de pasos enseñados por la Formadora en las clases pasadas realizaran rollo agrupado, rollo extendido y rollo abierto sobre la colchoneta, Paso1 Brazos extendidos tronco inferior totalmente extendido Paso 2: Agacharse y poner las manos sorbe la colchoneta, sin colocar rodillas Paso 3: Colocar el menton, en el pecho, es decir agachar la cabeza Paso 4: Levantar los gluteos Paso 5: Rodar hacia adelante. Resaltar: La caída debe ser agrupada cuando es rollo agrupado. Cuando es rollo extendido la caída debe ser con piernas extendidas. Cuando el rollo sea abierto la caida debe ser con las piernas abiertas y manos al frente. (Transformando Realidades)	
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 piernas dobladas. 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 movimiento suave durante 6" 2.Retroalimentación: Objetivo Educativo, diálogo de aspectos positivos y negativos de clase. (Reconstruyendo saberes) 3.Hidratación y alistamiento de regreso a la IED	

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:	2019-05-28	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	MEJORAR Y AUMENTAR LA AUTOESTIMA DE LOS ESTUDIANTES POR MEDIO DE ACTIVIDADES QUE FOMENTEN EL TRABAJO EN GRUPO
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 7	DESARROLLAR EJERCICIOS DE COORDINACION CON CARRERAS LARGAS Y POSICIONES EN DIFERENTES DIRECCIONES Y RELACIONES TEMPORALES QUE SE TIENE EN GIMNASIA ATRAVES DE EJERCICIOS
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	REALIZAR EXTENSIONES EN SUPERFICIES ALTAS Y BAJAS CON LA TECNICA APROPIADA PARA LA CAIDA

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	No 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	Asistio
1022999004	NICOL STEFANY BECERRA	Asistio
1106784749	ADRIANA LUCIA GONZALEZ	No asistio
1140924462	ASHLY BRIGITH SILVA	No asistio
1022999693	YARETZI MILDREY CARVAJAL	No asistio
1140925602	ALISSON VALERIA PEÑALOZA	No asistio
1070613681	LAURA NICOL PAEZ	No asistio
1140925744	ANA SOFIA MANTILLA	No asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO