PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-30	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	conocer y valorar el cuerpo a traves de los diferentes ejercicios y ludicas de la clase, siendo de ejemplo entre sus pares
3. Hora:	Jueves,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
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10.	Realizar ejercicios gimnasticos de poco impacto, como iniciacion al deporte gimnastico
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 : BALON MANO 5. HIDRATACION	30 MINUTOS DISTRIBUIDOS ASI: 3MINUTOS: LLAMADO A LISTA 10 MINUTOSMOVILIDAD ARTICULAR 7 MINUTOSCALENTAMIENTO 10 MINUTOS LUDICAEHIDRATACION	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". En una zona delimitada, como por ejemplo medio campo de balonmano, el alumno que la liga se desplazará botando un balón de baloncesto tratando de tocar con la mano libre a cualquiera de sus compañeros. Quien sea tocado deberá coger el balón convirtiéndose en perseguidor. Transcurrido un tiempo, el profesor proporcionará al grupo más balones y de esta manera podrá haber en la pista varios perseguidores al mismo tiempo. * Anotaciones y consejos. - Hay que aclarar al comienzo del juego que no vale lanzar el balón al perseguido, hay que tocarle con la mano libre. * Variantes. - Los alumnos que huyen deben desplazarse en parejas o tríos agarrados de la mano. - Los alumnos que persiguen, al tocar a sus compañeros van formando una cadena. Con 3 balones, el juego termina cuando las cadenas han pillado a todos los compañeros de la clase		

18. CENTRAL	1. COORDINACION: Dinamica General, visomotriz 2.DIRECCIONES ESPACIAL: Pasado y presente 3.RELACIONES TEMPORALES: Lento y rápido 4.CARRERAS: Largas 5.POSICIONES BASICAS: Extension	60 MINUTOS: 30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO	Los estudiantes deberán ubicarsen en las esquinas de la pedana haran una carrera larga de esquina a esquina llevando en la mano una aro el cual deben dejar en el punto indicado por la Formadora, luego le choca la mano a su compañero y corre hacia el aro lo toma de la mano y lo entrega al siguiente compañero, esta actividad sehace con el fin de aprender a correr de la forma correcta, luego lo harán de la forma mas lenta posible dejando el aro en el lugar indicado, luego se devuelve de forma rapida para chocar la mano de su compañero, . POSICIONES BASICAS EN GIMNASIA: Extension: los estudiantes extienden sobre el piso las piernas, los brazos boca arriba lo más que puedan sostiene durante 10 segundos esta posicion, luego se ponen en pie sobre la pedana se ubican en la linea blanca o trazada y caminan en esta posición enseñada, descansan y luego nuevamente toman la posicion de extension y caminaran sobre la viga de equilibrio sin perder la posición o postura de extensión, seguido de esto caminaran en el trampolin en esta misma posicion. (reconstruyendo saberes) Se les hará una pequeña evaluación práctica y de preguntas relacionadas con el tema de la posicion básica de extension, ya que sera la ultima clase de postura de extension	
19. FINAL	ESTIRAMIENTO-VUELTA A LA CALMA Y ALISTAMIENTO	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:	2019-05-30	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	conocer y valorar el cuerpo a traves de los diferentes ejercicios y ludicas de la clase, siendo de ejemplo entre sus pares
3. Hora:	Jueves,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
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	Realizar ejercicios gimnasticos de poco impacto, como iniciacion al deporte gimnastico

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140925721	LAURA CAMILA ROMERO	Asistio
1140925427	LAURA ISABELLA REYES	No 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	No asistio
1033753703	LINDA VALENTINA CORRECHA	Asistio
1033761911	MARIA GABRIELA MASMELA	Asistio
1027532789	THOMAS ANDRES DELGADILLO	Asistio
1028017109	TANIA YULIETH TORRES	No asistio
1022994092	ADRIANA SOPHIA GONZALEZ	Asistio
1033758364	MARIA JOSE SILVA	Asistio
1140924924	DANNA ISABELLA FERNANDEZ	Asistio
1022979359	MARYORY YISED MARTINEZ	No 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	Asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO