PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	ENSEÑAR A LOS ESTUDIANTES LOS DIFERENTES TIPOS DE LIDERAZGO, LOGRANDO IMPACTAR POSITIVAMENTE ENSEÑÁNDOLES LA DEFINICIÓN DE ALGUNOS TIPOS DE LIDERAZGO, CON EL FIN DE MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 9	"RECORRER ESPACIOS ESTABLECIDOS CON UNA VELOCIDAD MEDIA SUPERANDO OBSTÁCULOS ALTOS, MEDIOS Y BAJOS, DESARROLLANDO EJERCICIOS DE BASES VISOMOTRIZ DE ALTO IMPACTO DE SEGMENTO SUPERIOR A INFERIOR.
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10.	Reforzar elementos básicos vistos en las clases y profundizando en los elementos enseñados logrando afianzar cada ejercicio hasta lograr hacerlo de la forma mas perfecta posible.
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 : Simón dice 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, llamadoa lista para dar inicio a la clase. Movilidad Ariticular: Se les da la bienvenida a los estudiantes, llamadoa lista para dar inicio a la clase. Movilidad Ariticular: 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: Consiste en que un niño (lo deben hacer todos al menos una vez) se coloque frente a los demás y dé ordenes como saltar, tocarse una oreja o aplaudir anteponiendo la frase «Simón dice» para que los demás lo hagan. Si no dice esas palabras, la orden no deberá seguirse.	
18. CENTRAL	DIRECCIONES Y COORDINACION VISOMOTRIZ CUNITAS Y POSTURAS	30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO	Los estudiantes se ubican en fila, tendrán que saltar diferentes obstáculos realizando la coordinacion viso-pedica logrando correr, saltar, y reptar por varias estaciones haciendo cada movimiento de forma correcta, haran secuencias es decir 3 series . los estudiantes haran los diferentes rollos realizando la posicion de cunitas, cada ejercicio reflejara la postura enseñada, incluso dentro de la parada de manos con rollo y su caida este ejercicio lo haran durante 30 minutos con descansos de 20" y continuar con el siguiente elemento y asi sucesivamente.	

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:	2019-06-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	ENSEÑAR A LOS ESTUDIANTES LOS DIFERENTES TIPOS DE LIDERAZGO, LOGRANDO IMPACTAR POSITIVAMENTE ENSEÑÁNDOLES LA DEFINICIÓN DE ALGUNOS TIPOS DE LIDERAZGO, CON EL FIN DE MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES
3. Hora:	Martes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 18	9. Nº de Semana: 9	"RECORRER ESPACIOS ESTABLECIDOS CON UNA VELOCIDAD MEDIA SUPERANDO OBSTÁCULOS ALTOS, MEDIOS Y BAJOS, DESARROLLANDO EJERCICIOS DE BASES VISOMOTRIZ DE ALTO IMPACTO DE SEGMENTO SUPERIOR A INFERIOR.
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	Reforzar elementos básicos vistos en las clases y profundizando en los elementos enseñados logrando afianzar cada ejercicio hasta lograr hacerlo de la forma mas perfecta posible.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140925721	LAURA CAMILA ROMERO	Asistio
1140925427	LAURA ISABELLA REYES	Asistio
1033756908	ROBERTH EDUARDO RIVERA	No asistio
1023000547	HELEN VALENTINA ROJAS	Asistio
1028789336	CAMILA GOMEZ	Asistio
1031150136	SUSAN VARGAS	Asistio
1140925655	LORENA MENDEZ	Asistio
1140926129	MARIA CAMILA MORALES	Asistio
1140923367	SARA CAROLINA LATORRE	Asistio
1033753703	LINDA VALENTINA CORRECHA	Asistio
1033761911	MARIA GABRIELA MASMELA	No 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	Asistio
1022999004	NICOL STEFANY BECERRA	Asistio
1106784749	ADRIANA LUCIA GONZALEZ	No asistio
1033755638	MELANY SOFIA ALDANA	Asistio
1022988934	VALERY LUCIANA TAPIERO	Asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO