PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	RECONOCER QUE UN BUEN LÍDER RESPETA A SUS COMPAÑEROS Y LOS GUIA PARA LOGRAR MEJORAR LA SOCIEDAD. "
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 9	PRACTICAR LA COORDINACION VISOMOTRIZ OJO-MANO Y OJO-PIE POR MEDIO DE EJERCICIOS REPETITIVOS ORGANIZADOS EN ESTACIONES
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10.	REALIZAR EJERCICIOS DE CUNITA VIENDOSE REFLEJADOS EN LOS DIFERENTES ROLLOS Y EN LA PARADA DE MANOS CON ROLLO
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 : Nudo de personas 5. HIDRATACION	30 MINUTOS DISTRIBUIDOS ASI: 3MINUTOS: LLAMADO A LISTA 10 MINUTOSMOVILIDAD ARTICULAR 7 MINUTOSCALENTAMIENTO 10 MINUTOS LUDICA EHIDRATACION	Se les da labienvenida a los estudiantes, llamadoa lista para darinicio a la clase. Movilidad Ariticular: Se les da labienvenida a los estudiantes, llamadoa lista para darinicio a la clase. Movilidad Ariticular: Consiste enrealizar un movimiento de forma ascendente encada una de las articulaciones. Esto se hace con elobjetivo de alcanzar la máxima amplitud en lasiguiente repetición. forma ascendente, empezando por los tobillos y culminando con las muñecas. Movilidad articular en sentidoascendente: * Tobillos * Rodillas * Cadera *Tronco * Hombros * Cuello * Codos * Muñecas.CALENTAMIENTO ESPECIFICO: Dar 2 vueltasa la pedana o la pista trotando haciendo lassiguientes variables * trotar con los brazosextendidos de forma lateral, (en gimnasia (Chasé),abriendo y cerando las piernas, caminar en puntasde pies con brazos extendidos hacia arriba, *caminar en postura gimnastica, con los pies juntosmanos en el piso extendidolas, sin colocar el pechoni la cintura en el piso, no se debe sacar la cola.FLEXIBILIDAD: *SPAGAT: El estudiante seubica de pie, luego abre las piernas hasta donde maspueda, quedandose quieto por 10" luego cierrasuavemente las piernas. *SPLIT: El estudiantecoloca una pierna adelante y la otra atras, abriendonlo mas que pueda las manos las coloca en loslaterales para ganar estabilidad y equilibrio, esto lorealiza por 10", luego se sienta y cierra las piernas.*BALANCEOS: El estudiante se acuesta en lapedana 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 En este ejercicio, el instructor pedirá a uno de los miembros del equipo se se sitúe en el centro mientras el resto de participantes se colocan a su alrededor. A continuación, se solicitará a las personas en círculo que le den la mano a otra persona, a quien deseen, y tras esto, se les pedirá que den la otra mano a otro de los integrantes, sin soltar la primera. Cuando todos estén cogidos, el trabajador que está en el centro deberá conformar distintos círculos con sus compañeros sin que se suelten de las manos. Para ello, deberá analizar quiénes están unidos a quién y dar las instrucciones necesarias para desenredar el grupo. Así, potenciaremos tanto la capacidad analítica del líder, como su capacidad para dar directrices al resto de miembros del equipo.		

18. CENTRAL	COORDINACION VISOMOTRIZ CUNITAS, ROLLOS Y PARADA DE MANO (ENLACES)	30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO	Los estudiantes haran diversos ejercicios con los aros haciendo diez giros con la mano derecha luego pasar el aro a la mano izquierda haciendo diez giros, luego trataran de alzar con el pie izquierdo el aro sosteniedolo 20" y luego pasarlo al pie derecho sosteniedolo en los mismos 20" segundos. 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