PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-31	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	FOMENTAR LA PRACTICA DEL RESPETO, COMO LA BASE FUNDAMENTAL DE LA SOCIEDAD, PARA UNA SANA CONVIVENCIA CON SUS PARES DENTRO Y FUERA DE LA CLASE
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 7	SINCRONIZAR MOVIMIENTOS CON RAPIDEZ Y ARMONIA, LENTO Y RAPIDO, HACIENDO REFERENCIA AL MOVIMIENTO LOCOMOTOR, A TRAVEZ DE DIFERENTES EJERCICIOS DINAMICOS.
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10.	REALIZAR EXTENSIONES EN SUPERFICIES ALTAS Y BAJAS CON LA TECNICA APROPIADA PARA LA CAIDA, CON EL ROLLO ADELANTE Y SUS VARIABLES
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 RESPETO (pensarse y Pensarnos) 4. MOVILIDAD ARTICULAR 5. JUEGO-LUDICA : "RESPETAR LA PROPIEDAD" 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: Reúne tres artículos que pertenezcan a cada niño. Después, haz que los niños escriban qué pasaría si los artículos fueran dañados o robados. Discute sobre cómo cada niño se sentiría si sus artículos individuales fueran dañados o robados. REFLEXION: Comienza unaconversación sobre la importancia de respetar la propiedad de cada uno. 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".	LA ESTUDIANTE GARCIA RAMIREZ KAROL, SE FUE A VACACIONES PARA OTRO PAIS, POR LO TANTO VOLVERA EN 20 DIAS A PARTIR DE HOY

18. CENTRAL	1.COORDINACION 2.DIRECCIONES TEMPORALES 3. POSICIONES BASICAS EN EXTENSION Y CAÍDA DE LOS DIFERENTES ROLLOS GIMNASTICOS	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, cuando el Formador diga que Uno significa correr lo harán, cuando el Formador indique que Dos es estatuas quedaran en el lugar, cuando el Formador indique que Tres es sentarse cada estudiante lo hará y asi sucesivamente con más variables, cuando el Formador indique que deben armar las filas nuevamente, los estudiantes escucharan la dirección que indique el Formador como por ejemplo "todos a la derecha, o todos a la izquierda", la idea es que todos lo hagan al tiempo reconociendo las direcciones correctas, haciendo que su corporalidad sea la correcta al realizar el movimiento. 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

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-31	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	FOMENTAR LA PRACTICA DEL RESPETO, COMO LA BASE FUNDAMENTAL DE LA SOCIEDAD, PARA UNA SANA CONVIVENCIA CON SUS PARES DENTRO Y FUERA DE LA CLASE
3. Hora:	Viernes,10:30:00,12:30:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 7	SINCRONIZAR MOVIMIENTOS CON RAPIDEZ Y ARMONIA, LENTO Y RAPIDO, HACIENDO REFERENCIA AL MOVIMIENTO LOCOMOTOR, A TRAVEZ DE DIFERENTES EJERCICIOS DINAMICOS.
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	REALIZAR EXTENSIONES EN SUPERFICIES ALTAS Y BAJAS CON LA TECNICA APROPIADA PARA LA CAIDA, CON EL ROLLO ADELANTE Y SUS VARIABLES

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1066606904	MARIA JOSE CALLE	No asistio
1140921623	ANGIE CAROLINA LOPEZ	Asistio
3323278	NELYMAR FABIANNY BETANCOURT	Asistio
1027527960	NIKOL NATALIA SABOGAL	Asistio
1145225390	ISABELLA MENDIVELSO	Asistio
1140921181	ERICK YULIAN CIFUENTES	Asistio
1140921209	SHARICK DAYANNA DEVIA	Asistio
1022975668	SARAY DAYANNA PINZON	Asistio
1140919847	VALERY NATALIA ALCALA	Asistio
1070011438	EVELYN NORALDY ACOSTA	Asistio
1140921896	PAULA MARIANA BALAGUERA	Asistio
1140921714	PAULA ANDREA GALVIS	Asistio
1140922064	KAROL VALERIA GARCIA	No asistio
1107009552	KAREN DAYANA IZQUIERDO	Asistio
1029282039	JENSI NICOL CIFUENTES	Asistio
1140920478	DANIEL STIVEN SANTOS	Asistio
1140921175	LAURA ROSADO	Asistio
1140920068	KAROLL DAYANA ORTIGOZA	Asistio
1011103612	ASHLEY NICOLE HILARION	Asistio
1029284499	SOFIA VARGAS	Asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor