PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-12	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:	Miercoles,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 3		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:	2019-06-12	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:	Miercoles,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 3		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
1066606904	MARIA JOSE CALLE	Asistio
1140921623	ANGIE CAROLINA LOPEZ	Asistio
3323278	NELYMAR FABIANNY BETANCOURT	No 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	Asistio
1107009552	KAREN DAYANA IZQUIERDO	Asistio
1029282039	JENSI NICOL CIFUENTES	No asistio
1140920478	DANIEL STIVEN SANTOS	Asistio
1140921175	LAURA ROSADO	Asistio
1140920068	KAROLL DAYANA ORTIGOZA	Asistio
1011103612	ASHLEY NICOLE HILARION	Asistio
1029284499	SOFIA VARGAS	Asistio
1013120566	DIANA CAROLINA NEMPEQUE	Asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO