PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-29	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES, A TRAVES DE EJEMPLOS POSITIVOS ENTRE SUS PARES
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	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 A TRAVES DE EJERCICIOS
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	REALIZAR EXTENSIONES EN SUPERFICIES ALTAS Y BAJAS CON LA TECNICA APROPIADA PARA LA CAIDA
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 (pensarse y Pensarnos) 4.MOVILIDAD ARTICULAR 5. JUEGO-LUDICA : Juego de las estatuas. 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 - JUEGO DE LAS ESTATUAS 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 Autoestima a través de una pequeña reflexión, los estudiantes seencuentran en circulo escuchando y resolviendodudas que se tienen acerca de este valor, teniendoen cuenta la temática que es AMORPROPIO.(Dialogo De Saberes) MovilidadArticular: Consiste en realizar un movimiento deforma ascendente en cada una de las articulaciones.Esto se hace con el objetivo de alcanzar la máximaamplitud en la siguiente repetición. formaascendente, empezando por los tobillos yculminando con las muñecas. Movilidad articularen sentido ascendente: * Tobillos *Rodillas *Cadera * Tronco * Hombros * Cuello *Codos *Muñecas. LUDICA: Juego de Estatuas: Mientrassuena la música, los niños bailan; cuando para, cadauno debe quedarse quieto, reflejando una emociónen su rostro, y sus compañeros han de adivinar dequé emoción se trata. Sirve para trabajar elAutoestima. 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".	

18. CENTRAL	1. COORDINACION VISO-MOTRIZ OJOMANO . POSICIONES BASICAS DE EXTENSION EN ROLLO ADELANTE AGRUPADO,EXTENDIDO Y LATERAL	30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO:	MOTRIZ:Los estudiantes se hacen en grupos de 4 y con una pelota dada por la Formadora, inician lanzando la pelota hacia arriba con la mano derecha 3 veces, luego se la pasan al compañero que tenga a su lado y asi sucesivamente hasta que todo el grupo realice la actividad. Se haran variantes como mano izquierda, pie derecho, pie izquierdo. TECNICO: Desarrollar el ejercicio de cunita, colocando el cuerpo agrupado y lograr mecerse hacia adelante y atras. Realizar 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 realizaran rollo agrupado y rollo extendido 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 llegada debe ser agrupada cuando es rollo agrupado. Cuando es rollo extendido la llegada debe ser con piernas extendidas. (Reconstruyendo saberes)	
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. (Transformando Realidades) 3.Hidratación y alistamiento de regreso a la IED.	

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:	2019-05-29	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES ENTRE LOS ESTUDIANTES, A TRAVES DE EJEMPLOS POSITIVOS ENTRE SUS PARES
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	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 A TRAVES DE EJERCICIOS
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	REALIZAR EXTENSIONES EN SUPERFICIES ALTAS Y BAJAS CON LA TECNICA APROPIADA PARA LA CAIDA

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016595967	NAHIRA GERALDINE CALDERON	Asistio
1028784151	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1022948740	JUAN CAMILO CALLEJAS	Asistio
1033697727	ALISON DANIELA MUÑOZ	Asistio
1011094869	GERMAN CAMILO GALVIS	Asistio
1028862716	NICOLAS FELIPE CUCARIAN	Asistio
1022945467	GISELLE SHARYF AGUIRRE	Asistio
32464403	NELYIBEL FABIANA BETANCOURT	Asistio
1033701525	MARIA PAULA GARCIA	Asistio
1021676537	CAMILA MORALES	Asistio
1033708679	YINEDH YERALDYN CUESTAS	Asistio
1011085172	JENNIFER GISELL SANCHEZ	Asistio
1033702299	LADY VALENTINA PEÑALOZA	Asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor