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	Generar momentos para el fortalecimiento de la autoimagen en cada uno de los niños, niñas y adolescentes en los Centros de Interés
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 7	REALIZAR EJERCICIOS Y JUEGOS A TRAVES DE CARRERAS, DENTRO Y FUERA DEL ESPACIO ASIGNADO TOMANDO EL PULSO INICIAL Y FINAL
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	EJECUTAR LA FLEXIÓN PLANTAR CON LOS DOS PIES Y MANTIENE LA POSTURA POR UN TIEMPO DETERMINADO A TRAVES DE EJR CICIOS LOCOMOTORES
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 : COMERCIO DE MI 5. HIDRATACION	30 MINUTOS DISTRIBUIDOS ASI: 3MINUTOS: LLAMADO A LISTA 10 MINUTOSMOVILIDAD ARTICULAR 7 MINUTOSCALENTAMIENTO 10 MINUTOS LUDICA EHIDRATACION	Se hace la bienvenida a los estudiantes, llamado a lista para dar inicio a la clase. MOVILIDAD ARTICULAR: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: A cada participante se le entrega un objeto (tapa, pimpón, etc.), los participantes deberán tener los ojos cerrados, a continuación el facilitador les dará la indicación que dicho objeto son ellos mismos, posteriormente se generará un momento de introspección sobre ellos, dinamizado con las siguientes preguntas: 1. ¿Quién soy yo? 2. ¿Cómo es mi cuerpo? 3. ¿Qué me gusta de mi? 4. ¿Cuáles son mis poderes? Luego abrirán los ojos y se desplazarán por el espacio (salón) y cuando el facilitador de la instrucción se encontrarán con algún compañero se “venderán” a través del objeto entregado. Deberán tener en cuenta las preguntas realizadas anteriormente, les ayudará para 20 minutos Tapas de gaseosa, pimpones, tela, etc. BANCO DE TALLERES TEC convencer al compañero de realizar la compra. Al final se convocará al cierre para dialogar acerca de la experiencia, se invitará a socializar las preguntas, facilidad o dificultad para la presente actividad. ¿Cómo me identifico? ¿Cómo me construyo?		

18. CENTRAL	"1.RITMO BIOLÓGICO 2.RELACIONES ESPACIALES 3.CARRERAS POSICIONES BASICAS " "1.RITMO BIOLÓGICO 2.RELACIONES ESPACIALES 3.CARRERAS POSICIONES BASICAS " 1.RITMO BIOLÓGICO 2.RELACIONES ESPACIALES 3.CARRERAS POSICIONES BASICAS GIMNASTICAS	30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO:	Se enseña a los estudiantes como tomar el pulkso y en que parte del cuerpo se puede tomar el pulso y frecuencia cardica. Relaciones espaciales se direccionan a los estudiantes a moverse hacia la derecha izquierda adelante atras entre otras variantes. Se realizan carfreras cortas y largas para asi medir potencia velocidad de reaccionGoimnasia; se revisa la flexion plantar con los dospies alzando unas canicas con la parte posterior delos dedos de los pies flexionandolos lo suficientepara lograr levantar las canicas del piso	
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:	2019-05-31	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	Generar momentos para el fortalecimiento de la autoimagen en cada uno de los niños, niñas y adolescentes en los Centros de Interés
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 7	REALIZAR EJERCICIOS Y JUEGOS A TRAVES DE CARRERAS, DENTRO Y FUERA DEL ESPACIO ASIGNADO TOMANDO EL PULSO INICIAL Y FINAL
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	EJECUTAR LA FLEXIÓN PLANTAR CON LOS DOS PIES Y MANTIENE LA POSTURA POR UN TIEMPO DETERMINADO A TRAVES DE EJR CICIOS LOCOMOTORES

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

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor