PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	COMPRENDER QUE UN LÍDER ES UN EJEMPLO A SEGUIR EN LA SOCIEDAD Y POR TANTO, SUS HÁBITOS DE CUIDADO PERSONAL (PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y BUENA ALIMENTACIÓN) IMPACTAN Y GUÍAN A LA COMUNIDAD
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 8	DESARROLLAR EJERCICIOS DE SECUENCIAS PARA DESARROLLAR LA UBICACION EN ESPACIO Y TIEMPO
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	DESARROLLAR LA FIGURA DE CUNA Y EXPRESA LAS PARTES DEL CUERPO INVOLUCRADAS
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 : El Lazarillo 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 pista trotando haciendo las siguientes variables * trotar con los brazos extendidos de forma lateral, (en gimnasia (Chasé), abriendo y cerrando 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: *SPAGATH: El estudiante se ubica de pie, luego abre las piernas hasta donde mas pueda, quedandose quieto por 10" luego cierra suavemente las piernas. *SPLITH: 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: Desarrollo: Objetivo: Demostrar que el grupo funciona mejor con un solo líder. Tiempo necesario: 20 minutos, aproximadamente. Tamaño del grupo: 10 personas. Lugar: mejor, al aire libre. Materiales necesarios: 5 antifaces, 3 mesas, vasos de agua, jarras de agua y agua. Pasos a seguir: Se crean dos grupos de cinco personas cada uno de ellos. En un grupo, cuatro personas llevan los ojos tapados y el quinto es el líder. En el otro grupo, existen cuatro líderes (no se tapan los ojos) y el quinto, se tapa los ojos. En un extremo, se colocan dos mesas con vasos y jarras de agua. En el otro, una mesa con las jarras vacías. El líder o los líderes (en función del grupo) deben de guiar a los demás de un extremo a otro para, con el agua del vaso, llenar las jarras vacías. Discusión: es muy importante la reflexión final en el que todos puedan expresar su opinión y el facilitador les haga ver cuál es la mejor forma de trabajo.		

18. CENTRAL	1.COORDINACION 2. DIRECCIONES ESPACIALES 3. CARRERAS POSICIONES BASICAS	30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO	DIRECCIONES ESPACIALES Y CARRERAS: Las cuatro esquinas. Se utilizan cuatro esquinas. El número de niños de la clase, se divide en 4 y se establece un número de niños por esquina. Uno se la queda en el centro. A la voz de «ya», del niño que se la queda, todos tienen que cambiar de esquina. El que está en el centro tiene que correr hacia una de ellas. POSICIONES BASICAS (CUNAS) Se inicia acostado boca arriba, se elevan las piernas un poco, a la vez que se contraen los músculos abdominales y glúteos para levantar el tronco levemente. Finalmente se logra dar una forma redonda a la espalda desde los hombros hasta la cadera. Esta posición básica de la gimnasia artística se logro poco a poco con la introducción de ejercicios de preparación física. esto se hara por repeticones 3 series de 10"	
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:	2019-06-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	COMPRENDER QUE UN LÍDER ES UN EJEMPLO A SEGUIR EN LA SOCIEDAD Y POR TANTO, SUS HÁBITOS DE CUIDADO PERSONAL (PRÁCTICAS DEPORTIVAS Y BUENA ALIMENTACIÓN) IMPACTAN Y GUÍAN A LA COMUNIDAD
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 16	9. Nº de Semana: 8	DESARROLLAR EJERCICIOS DE SECUENCIAS PARA DESARROLLAR LA UBICACION EN ESPACIO Y TIEMPO
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	DESARROLLAR LA FIGURA DE CUNA Y EXPRESA LAS PARTES DEL CUERPO INVOLUCRADAS

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	No asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO