PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SANTA MARTHA			Nombre Instructor: ANGELICA ROCHA MARIN	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	RECONOCER QUE UN BUEN LÍDER RESPETA A SUS COMPAÑEROS Y LOS GUIA PARA LOGRAR MEJORAR LA COMUNICACION ENTRE SUS PARES
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 8	DESARROLLAR EJERCICIOS DE SECUENCIAS (DIEZ) PARA LA PRACTICA DE LA COORDINACION VISO-MOTRIZ Y DIRECCIONES TEMPORALES Y ESPACIALES
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	DESARROLLAR LA FIGURA DE CUNA Y EXPRESAR LAS PARTES DEL CUERPO INVOLUCRADAS HACIENDO QUINCE CUNITAS
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 : SE BUSCA LIDER 5. HIDRATACION	30 MINUTOS DISTRIBUIDOS ASI: 3MINUTOS: LLAMADO A LISTA 10 MINUTOSNMOVILIDAD ARTICULAR 7 MINUTOS CALENTAMIENTO 10 MINUTOS LUDICA E HIDRATACION	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 brazosLUDICA El facilitador del grupo, distribuye a los participantes en dos grupos. Dentro del grupo, cada integrante tendrá que realizar una tarea que le marque el facilitador. Dentro de cada grupo, el rol de líder va rotando. De manera que todos los miembros tengan la posibilidad de liderar a sus compañeros. Cuando hayan finalizado todas las rondas, será el grupo el que elija a un líder de entre ellos para realizar una última tarea. Discusión: reflexión final en la que todos los miembros puedan expresar por qué eligieron a un compañero en concreto ni piernas, hacer balanceos durante 10".		

18. CENTRAL	1.DIRECCIONES ESPACIALES VISO-MOTRIZ 2.CARRERAS 3.POSICIONES BÁSICAS	30 MINUTOS: OBJETIVO MOTRIZ: 30 MINUTOS: OBJETIVO TECNICO	DIRECCIONES ESPACIALES VISO-MOTRIZ: Con los aros los estudiantes harán carreras, de un punto a otro asignada por la Formadora, este ejercicio lo harán con la mano derecha y regressando con la mano izquierda, harán tres veces ese recorrido, hasta lograr lanzar el aro sin dejarlo caer al suelo teniendo el agarre correcto con la mano indicada.(variables: en parejas pasarse el aro, en trios etc) POSICIONES BASICAS CANOAS O CUNAS: Realizar el ejercicio explicado en la clase anterior, con los pasos indicados en las colchoneta, a partir de ello realizar las posiciones de carpado y arco las cuales estan involucradas dentro de las cunas. Este ejercicio se hará en series de tres por 15 repeticiones y los arcos se harán durante 5" y volver a la posicion inicial.	
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:	2019-06-07	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Usme	RECONOCER QUE UN BUEN LÍDER RESPETA A SUS COMPAÑEROS Y LOS GUIA PARA LOGRAR MEJORAR LA COMUNICACION ENTRE SUS PARES
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 8	DESARROLLAR EJERCICIOS DE SECUENCIAS (DIEZ) PARA LA PRACTICA DE LA COORDINACION VISO-MOTRIZ Y DIRECCIONES TEMPORALES Y ESPACIALES
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	DESARROLLAR LA FIGURA DE CUNA Y EXPRESAR LAS PARTES DEL CUERPO INVOLUCRADAS HACIENDO QUINCE CUNITAS

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016595967	NAHIRA GERALDINE CALDERON	Asistio
1028784151	JOHAN SANTIAGO GONZALEZ	Asistio
1022948740	JUAN CAMILO CALLEJAS	Asistio
1033697727	ALISON DANIELA MUÑOZ	No 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
1012918107	LAURA NATALIA VELANDIA	Asistio
1033702299	LADY VALENTINA PEÑALOZA	Asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor