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,13:00:00,15:00:00	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 4		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,13:00:00,15:00:00	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 4		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
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
1012918107	LAURA NATALIA VELANDIA	Asistio
1033702299	LADY VALENTINA PEÑALOZA	Asistio

ANGELICA ROCHA MARIN

Firma del Instructor