PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. MERCEDES NARIÑO			Nombre Instructor: ANDREA ELIZABETH NIÑO BERNAL	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-12	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Rafael Uribe	DEMOSTRAR Y ACTUAR CON TOLERANCIA Y EL RESPETO TRABAJADO EN CLASE, DURANTE EL EVENTO INTRAMURAL.
3. Hora:	Miercoles,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 12	REFORZAR LA COORDINACION GRUESA A TRAVES DE LAS TECNICAS ENSEÑADAS CON PATINES.
4. Grupo:	PATINAJE 1		10.	REALIZAR TODO LO APRENDIDO DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DE AÑO ESCOLAR EN EL CENTRO DE INTERES DE PATINAJE
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. ACOMPAÑAMIENTO Y BIENVENIDA A LAS ESTUDIANTES DESDE EL COLEGIO HASTA EL INICIO DE LA CLASE EN EL PARQUE 2. LLAMADO DE LISTA Y CAMBIO DE ROPA 3. OBJETIVO FORMATIVO: RELEVOS DE CARRERAS POR GRUPOS 4. MOTRIZ: TECNICA DE TRENSADO SIN PATINES 5. MOVILDAD ARTICULAR	10 MIN 5 MIN 10 MIN 5 MIN	Se dirigen de manera ordenada a la ruta y al parque mientras las estudiantes se alistan para iniciar la clase se va llamando lista mientras se preparan para la clase Se divide el grupo en 2 y se hara competencias por relevos, una de cada grupo ira corriendo para ganar y pasarle el relevo a su compañera que va detrás. Gana el equipo donde todas sus integrantes hallan pasado Paso toco, tango, trote atrás, recoger monedas, skipping bajo medio y alto, talon atrás, caballito. Dependiendo de la intensidad realzarlo ida o ida y vuelta de la media cancha	
18. CENTRAL	CIRCUITO DE HABILIDADES NIVEL 1 CICLO 2 Realizara la ejecucion de 3 circuitos basicos de frente en patines a dos pies, se tendran en cuenta los tiempos de ejecucion. (1. superacion ritmica - 2. habilidad de recoger el cono 3. Circulos . CIRCUITO DE HABILIDADES NIVEL 2 CICLO 3 Realizara la ejecucion de 3 circuitos basicos de frente en patines a dos pies, se tendran en cuenta los tiempos de ejecucion. (1. superacion ritmica - 2. habilidad translado de aros 3. ameba CIRCUITO DE HABILIDADES NIVEL 3 CICLO 4 Realizara la ejecucion de 3 circuitos basicos de frente en patines a dos pies, se tendran en cuenta los tiempos de ejecucion. (1. Slamom gigante con trenza - 2. Paso en cadena con circulo 3. velocidad por carriles.	10 MIN 15 MIN 15 MIN 5 MIN 5 MIN 1O MIN	Se explica el circuito como se debe hacer con demostracion para evitar confusiones. se indica el reglamento para evitar faltas. se deja ensayar por un tiempo breve para que genere en las estudiantes la confianza . se realiza 2 intentos por cada estudiante.	
19. FINAL	11. VUELTA A LA CALMA 12. ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION	5 MIN 5 MIN	se disminuye la intensidad y se quitan patines Enseñanza de los ejercicios V,4, S, L, cobra y saludo al sol. Se retroalimenta la actividad y se conversa con las niñas para integrar al grupo	

ANDREA ELIZABETH NIÑO BERNAL

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO