

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                       |                                                                                                                                                     |                             |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. REPUBLICA DE CHINA |                                                                                                                                                     |                             | Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS | 11. OBJETIVO DE CLASE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                   |
| 2. Fecha:             | 2019-04-23                                                                                                                                          | 5. Centro de Interes PORRAS | 8. Localidad: Engativa                            | Fortalecer los conocimientos aprendidos en la práctica de porrismo en el alumno, reafirmar las técnicas aprendidas a nivel acrobático y gimnástico a nivel grupal e individual para generar auto confianza y liderazgo en las practicas.                                                                                                                                              |                   |
| 3. Hora:              | Martes,09:30:00,11:30:00                                                                                                                            | 6. N° de Sesion: 3          | 9. N° de Semana: 2                                | Generar coordinación y sincronización en el grupo de trabajo en el montaje de una rutina coreográfica, por medio de formaciones que ayudan a guiar al alumno en la ubicación espacial y cambios de planimetrías mediante las ejecuciones de los diferentes ítems que componen una rutina de porras (inicio, desplazamientos, grupos acrobáticos, saltos, pirámides gimnasia y baile). |                   |
| 4. Grupo:             | PORRAS 1                                                                                                                                            |                             | 10.                                               | Promover la seguridad individual y grupal en el dominio de las técnicas en los grupos acrobáticos generando que los alumnos logren tanto las ejecuciones como el cuidado de unos a otros, a nivel gimnástico que los alumnos dominen los diferentes elementos básicos sin ayuda, incrementando la autoconfianza y lograr subir niveles de dificultad.                                 |                   |
| 12.PART               | E                                                                                                                                                   | 13. TEMA/CONTENIDOS         | 14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD                    | 15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 16. OBSERVACIONES |
| 17. INICIAL           | Verificación de asistencia, charla técnica y explicación del plan de trabajo.                                                                       |                             | 30 minutos                                        | Se realiza un trote en cancha dura de 5 minutos, Se ubica el equipo en formaciones diferentes cada sesión se da paso a la movilidad articular y estiramiento oseo muscular general enfocado a los saltos y los diferentes elementos de gimnasia que se están trabajando.                                                                                                              |                   |
| 18. CENTRAL           | Desarrollo del plan de trabajo, seguimiento técnico grupal e individual para lograr que los integrantes logren el desarrollo de la técnica adecuada |                             | 70 minutos                                        | Se conforman los grupos acrobáticos, se hace un calentamiento y se comienza el trabajo de inversiones o ascensos a nivel de side y (prep) generando seguridad y confianza grupal.                                                                                                                                                                                                     |                   |
| 19. FINAL             | Vuelta a la calma, análisis del entrenamiento, búsqueda de valores grupales solidaridad y motivación a la siguiente práctica.                       |                             | 20 minutos                                        | Estiramiento final vuelta a la calma y balance de los elementos realizados en la sesión de clase                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                   |

JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS

-----

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**