

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. REPUBLICA DE CHINA			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-04-26	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:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 4	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 3		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