

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. REPUBLICA DE CHINA			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-05-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	Fortalecer los conocimientos aprendidos en la práctica de porrismo en el alumno, a nivel acrobático, gimnástico a nivel grupal e individual para generar un buen trabajo en equipo, también para generar confianza los unos con los otros, basándose en el respeto, la solidaridad, la comunicación y el orden.	
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 5	Identificar las habilidades gimnasticas y acrobáticas en los alumnos para establecer las bases y flyers al momento de trabajar en grupos acrobáticos 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 repasarán y corregirán las bases fundamentales del porrismo comenzando por las posiciones básicas (basic cheer motions) Begining, high v, touch down, t, media t, low v, k, l, etc. Se enseñará a los alumnos el calentamiento de cheer ejecutando saltos en x, y saltos en 2 2 1, se enseñaran los fundamentos y posiciones básicas de la gimnasia para generar una correcta postura y el fortalecimiento de los grupos musculares, se enseñara y corregirán los siguientes elementos: posición side, parada de manos (invertida), rollo adelante, rollo atrás y media luna.	

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

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. REPUBLICA DE CHINA			Nombre Instructor: JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-05-15	5. Centro de Interes PORRAS	8. Localidad: Engativa	Fortalecer los conocimientos aprendidos en la práctica de porrismo en el alumno, a nivel acrobático, gimnástico a nivel grupal e individual para generar un buen trabajo en equipo, también para generar confianza los unos con los otros, basándose en el respeto, la solidaridad, la comunicación y el orden.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 5	Identificar las habilidades gimnasticas y acrobáticas en los alumnos para establecer las bases y flyers al momento de trabajar en grupos acrobáticos 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. Edades:	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.
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1070464522	BRAYAN STIVEN FERRER			No asistio
1013257737	SARA MILENA MARTINEZ			Asistio
1073670127	MARIA CAMILA LEON			Asistio
1031645491	LINA CATERINE PINZON			Asistio
1019602339	MONSERRAT GARCIA			No asistio
1085165209	XULY ANDREINA CORTES			Asistio
1031642982	MARIA FERNANDA GUZMAN			Asistio
1000381586	RONALD STIVENS ZEA			Asistio
1016944058	KENLLY ALFONSO PICHANBA			No asistio
1000470509	ELIANA GARCIA			Asistio
1141114164	ISABELLA GRAJALES			Asistio

JORGE GUIOVANNI ORTIZ GRANADOS

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO