PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LA AMISTAD			Nombre Instructor: MERCEDEZ ORTIZ GALVIS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-04-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	Promover hábitos de higiene personal y otras prácticas relacionadas con el crecimiento integral de los estudiantes.
3. Hora:	Jueves,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	Mejorar la flexibilidad por medio de las actividades propuestas en clase
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10.	Realizar los ejercicios necesarios para dominar el Split y spagatt
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	17.1. Formación y llamado a lista 17.2. Explicación de los objetivos a desarrollar durante la clase 17.3. Calentamiento general 17.4. Estiramientos.	Llamado a lista y explicación de clase 10 minutos Ejercicios de calentamiento y estiramiento 10 minutos	formación, llamado a lista y explicación de los objetivos de clase; calentamiento por medio del juego "congelados";estiramientos parte inferior y superior; hidratación.	
18. CENTRAL	18.1. Split - Spagatt 18.2. Ejercicios individuales de flexibilidad 18.3. Ejercicios por parejas de flexibilidad 18.4. Hidratación	Explicación y ejecución de ejercicios por parte del maestro 10 minutos Trabajo de coordinación 65 minutos Hidratación 5 minutos	se realizan ejercicios individuales de flexibilidad como : sapitos, mariposas (3 series de 30 seg), movimientos de cadera en círculos, laterales, lanzamiento de pierna (derecha - izquierda). Posteriormente se realizan ejercicios por parejas relacionadas	
19. FINAL	19.1 Flexibilidad. 19.2. Evaluación y retroalimentación. 19.3. Hidratación	Trabajo de flexibilidad 10 minutos Hidratación y retroalimentación de la clase 10 minutos	estiramientos, hidratación, evaluación y retroalimentación de las actividades realizadas.	

MERCEDEZ ORTIZ GALVIS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LA AMISTAD			Nombre Instructor: MERCEDEZ ORTIZ GALVIS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-04-05	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Bosa	Promover hábitos de higiene personal y otras prácticas relacionadas con el crecimiento integral de los estudiantes.
3. Hora:	Jueves,12:15:00,14:15:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	Mejorar la flexibilidad por medio de las actividades propuestas en clase
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	Realizar los ejercicios necesarios para dominar el Split y spagatt

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012398200	DILAN SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1012407905	JEAMPAUL DAVID BARBOSA	No asistio
1023393250	MICHELLE DAYANA SUAREZ	Asistio
1055835479	SAHRYT DAYANNA LLANOS	No asistio
1019089721	SARAY SOFIA MIRANDA	No asistio
1011215987	ZARA MICHELL CASTRO	Asistio
1024549707	SARA JINETH RODRIGUEZ	Asistio
1028843171	DANIEL SANTIAGO VERGARA	Asistio
1012407648	ANDERSON DAVID RUBIO	No asistio
1050097445	HECTOR SANTIAGO BERNAL	Asistio
1146127642	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1012394536	BRANDON FELIPE RAMIREZ	Asistio
1012408613	CRISTIAN ESTEBAN PACHECO	No asistio
1016724666	DANNA SOFIA BENITEZ	No asistio
1023394867	MARIA ALEJANDRA CIPAGAUTA	Asistio
1146128572	SARA PILAR VARGAS	Asistio
1012403474	JUAN SIEBASTAN SANCHEZ	Asistio
1012408741	HEIDY GERALDIN BERNAL	Asistio
1011213812	JUAN CAMILO GUERRA	Asistio
1028788174	ANTONY RIVEROS	No asistio
1146127723	JUAN ESTEBAN CARDENAS	Asistio
1012398189	JHON ALEXANDER SALGADO	Asistio
1012398735	JUAN PABLO OLAYA	Asistio

MERCEDEZ ORTIZ GALVIS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO