

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: KAREN VIVIANA GOMEZ MONTAÑA‘O	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-07-10	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Cuidad Bolivar	APRENDER SOBRE LA CRITICA CONSTRUCTIVA	
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 13	DESARROLLAR AUTOCONTROL CON ELEMENTOS	
4. Grupo:	PATINAJE 2		10.	APLICAR RESISITENCIA Y AGILIDAD EN DIFERENTES POSTURAS	
12.PART	E	13. TEMA/CONTENIDOS	14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	16. OBSERVACIONES
17. INICIAL	LLAMADO A LISTA Y DESPLAZAMIENTO AL LUGAR DONDE SE VA A REALIZAR LA ACTIVIDAD. DAR TIEMPO PARA IR AL BAÑO Y CAMBIARSE. CALENTAMIENTO, LA MOVILIDAD ARTICULAR EL ESTIRAMIENTO.		15 MINUTOS	SE LLAMA A LISTA A LOS CHICOS Y SE LLEVAN AL ESPACIO DONDE SE REALIZARA LAS ACTIVIDADES AL IGUAL QUE SE LLEVAN LOS ELEMENTOS PERTINENTES A LO PREPARADO PARA EL DIA. SE FIRMA ASISTENCIA EN LOS CUADERNOS MIENTRAS SE LES DA ESPACIO PARA IR AL BAÑO PARA QUE SE CAMBIEN Y ALISTEN PARA LA CLASE. LUEGO SE REALIZA UNA ACTIVIDAD DE CALENTAMIENTO PARA LUEGO HACER MOVILIDAD ARTICULAR DE CABEZA A PIES Y UN ESTIRAMIENTO INICIAL.	
18. CENTRAL	TRABAJO DE AGILIDAD Y DESTREZA POSTURAL		90 MINUTOS	SE REALIZAN DIFERENTES EJERCICIOS CON CONOS DONDE SE EJECUTEN DIFERENTES ELEMENTOS DE DESTREZA Y HABILIDAD DE PATIN COMO GLOBITOS Y ZIG ZAG CON MODIFICACIONES Y MEZCLANDOLOS CON ELEMENTOS BAJOS, DE EQUILIBRIO Y DE ALTURA.	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA. ESTIRAMIENTO Y RETROALIMENTACION ALISTAMIENTO PARA SALIR E IR DE VUELTA A LA INSTITUCION.		15 MINUTOS	ACTIVIDAD DE COORDINACION EN UN CIRCULO EN EL PISO PARA BAJAR LA FRECUENCIA CARDIACA. ESTIRAR CADA PARTE DEL CUERPO EN MANERA ASCENDENTE DE PIES A CABEZA REALIZANDO ELONGACION INTENSA PARA DISMINUIR FATIGA. ORGANIZAR A LOS NIÑOS Y RECOGER ELEMENTOS PARA SALIR Y HACER EL ACOMPAÑAMIENTO AL LUGAR INDICADO.	

KAREN VIVIANA GOMEZ MONTAÑA‘O

Firma del Instructor

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CUNDINAMARCA			Nombre Instructor: KAREN VIVIANA GOMEZ MONTAÑA‘O	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-07-10	5. Centro de Interes PATINAJE	8. Localidad: Ciudad Bolivar	APRENDER SOBRE LA CRITICA CONSTRUCTIVA
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 13	DESARROLLAR AUTOCONTROL CON ELEMENTOS
4. Grupo:	PATINAJE 2		10. Edades:	APLICAR RESISITENCIA Y AGILIDAD EN DIFERENTES POSTURAS
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1023377123	LIZETH DAYANA ALFONSO			Asistio
1023905125	MARIA PAULA CAMARGO			Asistio
1064792806	CRISTAL MAILETH OCHOA			Asistio
1028865676	LAURA CAMILA CELEITA			Asistio
1044936115	GABRIELA KLAIRETH ARGUETA			Asistio
1023374888	GISEL ALEJANDRA CASTAÑEDA			Asistio
1070598363	ANA MARIA LUCUMI			Asistio
1111335993	CAMILA ALEJANDRA MARIN			Asistio
1023378144	PAULA SIFIA RAMOS			Asistio
1025534399	WENDY XIMENA BRI?EZ			No asistio
1024500546	SHARON NYCOLE CORREA			Asistio
1023373916	NICOLL DAYAN GUTIERREZ			No asistio
1024470848	JENIFER ALAPE			Asistio
1024489681	KAROL DAYANA GUEVARA			Asistio
1024488727	SARA MARTINEZ			Asistio
1023373160	KEREN NATALIA MONTEALEGRE			No asistio
1014662672	NICOLLE TORRES			Asistio
1023373495	HEIDY LORENA BERBEO			Asistio
1023368567	JEFFERSON ROLANDO GALVIS			Asistio
1023374622	JENNY STEFANIA GARCIA			Asistio
1023371986	LAURA ALEJANDRA GUZMAN			Asistio
1028783834	LAURA VALENTINA MARTINEZ			Asistio
1025533643	JUANA KAMILA AGUILERA			Asistio
1029143949	LINA ISABELA MARTIN			Asistio
1023378638	DANNA VALENTINA ALTURO			Asistio
1028784867	VALERI NAHOMY PALACIO			Asistio
1016716324	SARA GISELLA SUAREZ			Asistio
1023374100	STEFANNY MICHEL MENDOZA			Asistio

KAREN VIVIANA GOMEZ MONTAÑA‘O

Firma del Instructor

