PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	RESALTAR LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO DURO Y DISCIPLINA POR MEDIO DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD INDIVIDUALES Y EN PAREJA
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	EJECUTAR MOVIMIENTOS DE MAYOR COMPLEJIDAD COMO LANZAMIENTOS EN DIFERENTES POSICIONES DEL CUERPO
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10.	ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD EN SUS DIFERENTES MANIFESTACIONES POR MEDIO DE EJERCICIOS DINÁMICOS Y ESTÁTICOS
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. REUNIÓN CON EL GRUPO EN EL LUGAR DE PRACTICA 2. LLAMADO A LISTA 3.MOVILIDAD ARTICULAR Y PASARELA 4. HIDRATACION	5MIN,5MIN,15MIN,3MIN	SE REUNEN LOS NIÑOS EN EL ESPACIO DE PRACTICA Y SE LLAMA A LISTA, SE REALIZAN LOS EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR LOS CUALES DEBEN SER DIRIGIDOS POR EL ALUMNO QUE DECIDA HACERLO ESTIMULANDO EL LIDERAZGO DENTRO DEL GRUPO, LUEGO SE REALIZARA EL TRABAJO DE PASARELA PARA CALENTAR, SE REALIZARAN DOS FILAS EN LAS QUE IRAN ADELANTE LOS ALUMNOS QUE SE DESTAQUEN Y DEN EJEMPLO A SUS COMPAÑEROS DE BUENA EJECUCIÓN Y DISCIPLINA, POR ULTIMO SE REALIZAR UN ESTIRAMIENTO GENERAL Y SE IRÁN A HIDRATAR	
18. CENTRAL	1. TRABAJO EN PAREJAS DE FLEXIBILIDAD 2.COREOGRAFÍA NIVEL 1 Y 2 DE GIMNASIA AEROBICA Y ARTISTICA RESALTANDO EL LIDERAZGO DE LOS INTEGRANTES, 3. REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PARA TREN INFERIOR	20MIN,20MIN,30MIN	SE INICIARA CON UN TRABAJO EN PAREJAS EN EL CUAL REALIZARAN DIFERENTES ESTIRAMIENTOS PARA TREN INFERIOR, DEBERAN REALIZAR MARIPOSA, CARPADOS CERRADOS Y ABIERTOS , DE CUBITO DORSAL ESTIRARAN ISQUIOTIBIALES, GLUTEOS Y GEMELOS, POR ULTIMO SE AYUDARAN EN POSICION SPLIT Y SPAGAT,LUEGO REALIZARAN ROLLOS ADELANTE Y ATRAS, INVERTIDAS O MEDIA LUNAS, LUEGO LAS COREOGRAFIAS DE GIMNASIA AEROBICA DE NIVEL 1 Y 2 EN LAS QUE DEBERAN TRABAJAR EN EQUIPOS Y SERA IMPORTANTE QUE ESTEN DIRIGIDOS POR UN LIDER, . POR ULTIMO REALIZAREMOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE TREN INFERIOR COMO SENTADILLAS, TIJERAS Y SALTOS	

19. FINAL	1. ESTIRAMIENTOS DE POSICION DE SPLIT Y SPAGAT 2. RETRO ALIMENTACION DE LA CLASE	15MIN,8MIN	ESTIRAMIENTO DE TREN SUPERIOR Y DE FORMA DISTAL A PROXIMAL, ESTIRAMIENTO DE INFERIOR, SEGUIDO DE LA FLEXIBILIDAD (SPLIT, SPAGAT, ARCOS, HOMBROS FINALMENTE RETYROALIMENTACION DE LOS ASPECTOS POSITIVOS DE CADA UNO EN LA EJECUCION Y APRENDIZAJE DE LOS ESQUEMAS.	

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-18	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	RESALTAR LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO DURO Y DISCIPLINA POR MEDIO DE EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD INDIVIDUALES Y EN PAREJA
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	EJECUTAR MOVIMIENTOS DE MAYOR COMPLEJIDAD COMO LANZAMIENTOS EN DIFERENTES POSICIONES DEL CUERPO
4. Grupo:	GIMNASIA 2		10. Edades:	ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD EN SUS DIFERENTES MANIFESTACIONES POR MEDIO DE EJERCICIOS DINÁMICOS Y ESTÁTICOS

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031820605	NELSON OSWALDO GORDO	Asistio
1016954189	JUAN DAVID BARRERA	Asistio
1043605175	NELA ALEJANDRA GUERRERO	Asistio
1019763430	LAURA DANIELA PAREDES	Asistio
1031810498	GABRIELA GORDO	Asistio
1097103819	DANIEL JESUS VERGARA	Asistio
1014862083	SARAI PAOLA MARTINEZ	No asistio
1137526912	EIVIN DAVID HERNANDEZ	No asistio
1142918070	DANA SOFIA CASTRO	No asistio
1112151517	NAYRA ESTHEFANY DIAZ	No asistio
1034400031	ASHLY VALERIA IBARGUEN	Asistio
1014868698	SARAHY GERALDINE RAMIREZ	Asistio
1014864961	DANIEL ALEJANDRO JARAMILLO	Asistio
1016954188	KAREN SOFIA BARRERA	Asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor