PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	CONOCER LA TECNICA DE CARRERA Y APLICARLA EN JUEGOS DE RELEVOS Y TRADICIONALES
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	OBSERVAR LA CAPACIDAD DEL ESTUDIANTE ANTE EJERCICIOS COMPLEJOS DE COORDINACIÓN
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10.	EJECUTAR MOVIMIENTOS DE COORDINACION QUE OBLIGUEN AL ESTUADIANTE A MANTENERSE CONCENTRADO Y POSITIVO ANTE LA FRUSTRACION
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. REUNION CON EL GRUPO EN EL LUGAR DE PRACTICA 2. LLAMADO A LISTA 3.MOVILIDAD ARTICULAR Y JUEGO DE INTEGRACIÓN CON AROS PIEDRA PAPEL Y TIJERA 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, LUEGO SE LES EXPLICARA LAS REGLAS DEL JUEGO EN EL CUAL DEBEN REALIZAR DOS EQUIPOS, UNO DE LOS EQUIPOS TRATARA DE ARMAR UNA COLUMNA DE TAPAS MIENTRAS EL OTRO EQUIPO TRATARA DE PONCHARLOS EL EQUIPO QUE SEA CAPAZ DE ARMAR LA COLUMNA GANARA PUNTO POR ULTIMO SE REALIZAR UN ESTIRAMIENTO GENERAL Y SE IRÁN A HIDRATAR	
18. CENTRAL	1. TRABAJO DE TECNICA DE CARRERA ,2. COREOGRAFÍA NIVEL 1 Y 2 DE GIMNASIA AEROBICA EN PAREJAS O TRIOS RESALTANDO EL LIDERAZGO DE LOS INTEGRANTES, 3. REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PARA TREN INFERIOR	20MIN,20MIN,30MIN	SE INICIARA CON UN TRABAJO DE TECNICA DE CARRERA REALIZANDO EJERCICIOS EDUCATIVOS ,LUEGO TRABAJO DE INVERTIDAS O MEDIA LUNAS, LACONDICIÓN ES QUE DEBE REALIZARSE CON UN COMPAÑERO,LUEGO DE ESTO REALIZARAN ESQUEMAS DE GIMNASIA AEROBICA EN PAREJAS O TRIOS DE TAL FORMA QUE LOS TRES LIDEREN EL EQUIPO. POR ULTIMO REALIZAREMOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE CORE BÁSICOS	
19. FINAL	1. ESTIRAMIENTOS DE POSICIÓN DE SPLIT Y SPAGAT 2. RETRO ALIMENTACIÓN DE LA CLASE.	15MIN,8 10MIN	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 EJECUCIÓN 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. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-11	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	CONOCER LA TECNICA DE CARRERA Y APLICARLA EN JUEGOS DE RELEVOS Y TRADICIONALES
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	OBSERVAR LA CAPACIDAD DEL ESTUDIANTE ANTE EJERCICIOS COMPLEJOS DE COORDINACIÓN
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10. Edades:	EJECUTAR MOVIMIENTOS DE COORDINACION QUE OBLIGUEN AL ESTUADIANTE A MANTENERSE CONCENTRADO Y POSITIVO ANTE LA FRUSTRACION

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014878094	ANGEL EMILIO MUÑOZ	Asistio
1014881402	VANESSA SOFIA BARRERO	Asistio
1011327868	JUAN MANUEL PUMBA	Asistio
1013274115	DINCOLD YULIAN BERNAL	Asistio
1015447809	JUAN PABLO MARTINEZ	Asistio
1014883249	JOHAN SEBASTIAN MEDINA	Asistio
19586037	NATHALIA VALENTINA CORRO	Asistio
71532354	ARIANA SOFIA DIAZ	Asistio
112048060	CLARA ELVIRA GONZALEZ	Asistio
1010215504	JUAN MATEO CASTILLO	Asistio
1011106696	SILVANA ISABELLA CANTOR	Asistio
1015449398	MARIA JOSE MARIÑO	Asistio
1015452224	SANTIAGO NO APLICA CUADRADO	Asistio
1016599941	SAMUEL SALAMANCA	Asistio
1018464389	CAMILO ESTHEBAN RODRIGUEZ	Asistio
1019094339	MARTIN GARCIA	Asistio
1024562274	JUAN SEBASTIAN DIAZ	Asistio
1025070629	ISABEL SOFIA ALAGUNA	Asistio
1027288847	JOEL ALEJANDRO MENDEZ	Asistio
1028404958	KYHARA XAMANTA GONZALEZ	Asistio
1031828767	JUAN JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1028875129	JANA ISABELLA LOSADA	Asistio
1028722790	JHONN EDDY ALVAREZ	Asistio
1028499879	KEIMER ESTIVEN CHARRASQUIEL	Asistio
1014880031	TANIA ALEJANDRA REMISIO	Asistio
1127626327	SOFIA VALENTINA RODRIGUEZ	Asistio
1027287431	SARAY MICHELL ROJAS	Asistio
1014876058	DAVID SANTIAGO SANABRIA	Asistio
1043158213	JESUS DAVID SUAREZ	Asistio
1141123464	JEIMY MARIANA TORRES	Asistio
1014881254	MANUELA VASQUEZ	Asistio
1120574145	NASDY YESENIA VEGA	Asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO