PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	RECORDAR LAS GENERALIDADES DE LAS DIFERENTES MODALIDADES DE LA GIMNASIA QUE HEMOS TRABAJADO, AEROBICA, ARTÍSTICA Y RÍTMICA.
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	REALIZAR EJERCICIOS DE SINCRONIZACION CON MÚSICA TENIENDO COMO BASE LAS MODALIDADES DE AERÓBICA (PASOS AEROBICOS) Y RITMICA, CREANDO SECUENCIAS DE MOVIMIENTO SENCILLO PARA EJECUTAR DE FORMA ADECUADA.
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	EXPERIMENTAR MOVIMIENTOS Y POSTURAS DE OTRA RAMA DE LA GIMNASIA QUE REQUIERA MOVIMIENTOS FUERTES, DE CONCENTRACIÓN Y COORDINADOS ENTRE COMPAÑEROS
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	REUNION CON EL GRUPO EN EL LUGAR DE PRACTICA 2. LLAMADO A LISTA 3.MOVILIDAD ARTICULAR Y PASARELA DE HABILIDADES Y POSTURAS 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 REALIZARAN TRABAJOS DE PASARELA RECORDANDO MOVIMIENTOS POSTURALES DE FLEXIBILIDAD Y HABILIDADES COMO ROLLOS, INVERTIDAS MEDIA LUNA, POR ULTIMO SE IRÁN A HIDRATAR.	
18. CENTRAL	1. REALIZAR PATRONES DE MOVIMIENTO AEROBICO BASICOS CON MUSICA 2. REALIZAR ESQUEMA DE GIMNASIA AEROBICA NIVEL 1 CON MUSICA 3. ROLLOS ADELANTE, ATRAS Y PARADA DE MANOS 4. HIDRATACION	20MIN,20MIN,30MIN	LOS NIÑOS DEBERAN REALIZAR PATRONES DE MOVIMIENTO AEROBICO AL RITMO DE LA MUSICA(7 PASOS BASICOS, LUEGO REALIZARAN COMBINACIONES DE LOS MISMOS EN UN PEQUEÑO ESUQEMA QUE TENDRA UN PRINCIPIO Y UN FINAL MARCADOS PARA QUE LOGREN ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LA MÚSICA, DESPUES DEBERAN REPASAR EL ESQUEMA DE NIVEL 1 DE AEROBICA CON LA MÚSICA, LUEGO DE ESTO RECORDARAN EJERCICIOS DE ROLLOS ADELANTE Y ATRÁS EN COLCHONETA Y LUEGO INVERTIDA EN COLCHONETA DEPENDIENDO EL NIVEL DEL ESTUDIANTE, POR ULTIMO IRAN A HIDRATAR	

19. FINAL	MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALO-CAUDAL 2. ESTIRAMIENTOS PASIVOS INDIVIDUALES 3. RETROALIMENTACION, VIDEO DE O VISTO EN CLASE	10MIN,8MIN,5MIN	MOVILIDAD ARTICULAR (CIRCUNDUCCION, FLEXIÓN, EXTENCION, ANTEVERSION, RETROVERSION,ETC) DE TREN SUPERIOR Y DE FORMA CEFALO-CAUDAL ES DECIR DE CABEZA HACIA ABAJO Y DE FORMA DISTAL A PROXIMAL, LUEGO SE QUEDAN QUIETOS EN UN LUGAR Y REALIZA MOVILIDAD DE TREN INFERIOR, SEGUIDO DE LA FLEXIBILIDAD (SPLIT, SPAGAT, ARCOS, HOMBROS, MARIPOSA, FOQUITA, EMPEINES O PUNTAS DE PIES), FINALMENTE RETRO ALIMENTACION 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. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-04	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	RECORDAR LAS GENERALIDADES DE LAS DIFERENTES MODALIDADES DE LA GIMNASIA QUE HEMOS TRABAJADO, AEROBICA, ARTÍSTICA Y RÍTMICA.
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	REALIZAR EJERCICIOS DE SINCRONIZACION CON MÚSICA TENIENDO COMO BASE LAS MODALIDADES DE AERÓBICA (PASOS AEROBICOS) Y RITMICA, CREANDO SECUENCIAS DE MOVIMIENTO SENCILLO PARA EJECUTAR DE FORMA ADECUADA.
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	EXPERIMENTAR MOVIMIENTOS Y POSTURAS DE OTRA RAMA DE LA GIMNASIA QUE REQUIERA MOVIMIENTOS FUERTES, DE CONCENTRACIÓN Y COORDINADOS ENTRE COMPAÑEROS

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019902476	DANIELA HERNANDEZ	Asistio
1021633146	ISABELLA ARAUJO	Asistio
1000472156	DANIEL FELIPE BONILLA	No asistio
1019602495	VALENTINA BONILLA	No asistio
1031420696	DIEGO ANDRES ALFONSO	No asistio
1013260278	KATTY ANDREA PACHECO	Asistio
1126904340	JADE BAALBEK PACHECO	Asistio
1019017693	CAMILA ANDREA BOHORQUEZ	Asistio
1032939245	KAROL YESENIA OCAMPO	Asistio
1021394270	LAURA CATALINA LUGO	Asistio
1013006387	LAURA TATIANA FORERO	No asistio
1028940382	XIMENA ANDREA CAMARGO	Asistio
1047497691	WUALESKA CHIQUINQUIRA SILVA	No asistio
76354599	ZURISADAI GOMEZ	Asistio
1028885201	GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1015398983	CARLOS EDUARDO MONROY	Asistio
1000273517	SANTIAGO ALEJANDRO POSADA	No asistio
1014859117	GABRIELA ESTUPIÑAN	Asistio
1033098396	NICOL DAYANA MARTINEZ	Asistio
1019604301	VALENTINA CUBIDES	Asistio
1019014366	KAROL DAYANN VASQUEZ	Asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO