PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	RESALTAR LA IMPORTANCIA DE USAR ADECUADAMENTE LOS MATERIALES PARA SU PROPIA PROTECCIÓN Y EJECUTAR CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS DE GIMNASIA CORRIGIENDO CADA DETALLE GENERANDO LA CAPACIDAD DEL ESTUDIANTE DE MANTENER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS EN DIFERENTES ESCENARIOS(colchonetas, suelo, cemento, pasto)
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	EJECUTAR RODAMIENTOS EN TODAS DIRECCIONES Y POSTURAS INVERTIDAS DE MANOS EN DIFERENTES ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PARA QUE EL ESTUDIANTE EXPERIMENTE LA IMPORTANCIA DEL MISMO, AJUSTE SU CUERPO Y LOGRE HACERLO EN CUALQUIER SUPERFICIE.
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 INTEGRACION FORMAS FIGURAS 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 LES EXPLICARA LAS REGLAS DEL JUEGO FORMAS FIGURAS EN CUAL DEBEN FORMAR UNA FORMA O FIGURA PROPUESTA POR EL FORMADOR EN VARIAS POSICIONES DEL CUERPO ESTE TRABAJO DEBEN HACERLO EN GRUPOS DONDE UNO DE LOS NIÑOS DEBERA TOMAR EL LIDERAZGO Y ORGANIZAR SU GRUPO PARA LOGRAR EL OBJETIVO ,POR ULTIMO SE REALIZAR UN ESTIRAMIENTO GENERAL Y SE IRÁN A HIDRATAR	

18. CENTRAL	1. TRABAJO EN PAREJAS DE ROLLOS EN TODOS LOS SENTIDOS E INVERTIDA2. COREOGRAFÍA NIVEL 1 Y 2 DE GIMNASIA AEROBICA EN PAREJAS O TRIOS RESALTANDO EL LIDERAZGO DE LOS INTEGRANTES, 3. REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PARA CORE	20MIN,20MIN,30MIN	SE INICIARA CON UN TRABAJO EN PAREJAS EN EL CUAL REALIZARAN DIFERENTES MOVIMIENTOS DE LA GIMNASIA APRENDIDOS COMO ROLLOS ADELANTE Y ATRAS, INVERTIDAS O MEDIA LUNAS, LA CONDICIÓN ES QUE DEBE REALIZARSE CON UN COMPAÑERO AL MISMO TIEMPO TRATANDO DE IMITAR EL MOVIMIENTO, 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 BASICOS	
19. FINAL	1. ESTIRAMIENTOS DE POSICION DE SPLIT Y SPAGAT 2. RETROALIMENTACION 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:	2019-07-16	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	RESALTAR LA IMPORTANCIA DE USAR ADECUADAMENTE LOS MATERIALES PARA SU PROPIA PROTECCIÓN Y EJECUTAR CORRECTAMENTE LOS EJERCICIOS
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	REALIZAR EJERCICIOS BASICOS DE GIMNASIA CORRIGIENDO CADA DETALLE GENERANDO LA CAPACIDAD DEL ESTUDIANTE DE MANTENER LA TÉCNICA DE LOS MOVIMIENTOS EN DIFERENTES ESCENARIOS(colchonetas, suelo, cemento, pasto)
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	EJECUTAR RODAMIENTOS EN TODAS DIRECCIONES Y POSTURAS INVERTIDAS DE MANOS EN DIFERENTES ELEMENTOS DE PROTECCIÓN PARA QUE EL ESTUDIANTE EXPERIMENTE LA IMPORTANCIA DEL MISMO, AJUSTE SU CUERPO Y LOGRE HACERLO EN CUALQUIER SUPERFICIE.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019902476	DANIELA HERNANDEZ	Asistio
1021633146	ISABELLA ARAUJO	Asistio
1000472156	DANIEL FELIPE 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
1028940382	XIMENA ANDREA CAMARGO	Asistio
76354599	ZURISADAI GOMEZ	Asistio
1028885201	GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1015398983	CARLOS EDUARDO MONROY	Asistio
1000273517	SANTIAGO ALEJANDRO POSADA	Asistio
1014859117	GABRIELA ESTUPIÑAN	Asistio
1033098396	NICOL DAYANA MARTINEZ	Asistio
1019604301	VALENTINA CUBIDES	Asistio
1019014366	KAROL DAYANN VASQUEZ	Asistio
1011089761	IDALY JOHANA LEON	Asistio
1014859678	JUAN DAVID MARTINEZ	No asistio
1016944443	JOSE FELIPE SOLANO	Asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO