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,14:00:00,16:00:00	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 4		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,14:00:00,16:00:00	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 4		10. Edades:	ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD EN SUS DIFERENTES MANIFESTACIONES POR MEDIO DE EJERCICIOS DINÁMICOS Y ESTÁTICOS

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	Asistio
1016944443	JOSE FELIPE SOLANO	No asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO