PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	VERIFICAR EL ESTADO FÍSICO ACTUAL DE LOS ESTUDIANTES DESPUÉS DEL RECESO ESCOLAR POR MEDIO DE PRUEBAS FÍSICAS GENERALES COMO TROTAR, POSTURAS DE AJUSTE DEL CORE, FLEXIBILIDAD, SINCRONICACION CON LA MÚSICA
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 1	OBSERVAR LA CAPACIDAD DEL ESTUDIANTE PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE MATRICIDAD FINA, CAMINANDO EN LINEA RECTA EN RELEVE EN TODAS LAS DIRECCIONES MANTENIENDO EL EQUILIBRIO.
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	ENSEÑAR POR MEDIO DE UNA SESIÓN ADAPTADA DEL BALLET EL AJUSTE DE LAS PUNTAS DE LOS PIES MARCANDO PUNTA, MEDIA PUNTA Y FLEX
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 PASARELA DE HABILIDADES Y POSTURAS 4. JUEGO E 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 REALIZARA UN JUEGO LLAMADO SIMON DICE Y SE IRAN A HIDRATAR.	

18. CENTRAL	1. REALIZAR POSTURAS DE BALLET APLICADAS A LA GIMNASIA,2. REALIZAR INVERTIDA EN PAREJAS,3. REALIZAR EJERCICIOS DE FUERZA PARA TREN SUPERIOR EN EQUIPOS.	20MIN,20MIN,30MIN	SE INICIARA CON EJERCICIOS BASICOS DE BALLET PARA TRABAJO DE POSTURAS Y EMPEINE LOS CUALES REALIZARAN ACOSTADOS Y SENTADOS EN EL PISO, PRIMERO EN POSICION ACOSTADOS BOCA ARRIBA SITUANDO LA POSICION DE LA PELVIS DE FORMA CORRECTA AL IGUAL QUE LA ESPALDA, JUEGO SE REALIZARAN MOVIMIENTOS EN LAS PUNTAS DE PIES FLEXION Y EXTENSION PLANTAR, SE REPETIRA EN POSICION SENTADOS, LUEGO DE ESTO SE TRABAJARA LA PARADA DE MANOS EN PAREJAS CON EL FIN DE CONFIAR EN EL COMPAÑERO SOBRE COLCHONETAS PARA QUE TENGAN MAS SEGURIDAD, EL COMPAÑERO DEBERÁ ESTAR AL CUIDADO Y REALIZAR CONSTANTE RETRO-ALIEMENTACION DE LA POSTURA CORRECTA, POR U ULTIMO SE REALIZARAN EJERCICIOS PARA FORTALECER EL TREN SUPERIOR, PUSH UPS, ABDOMINALES, LUMBARES, CARRETILLAS.	
19. FINAL	1. ESTIRAMIENTOS PASIVOS INDIVIDUALES 2. RETROALIMENTACION	10MIN,8MIN	SE REALIZARAN ESTIRAMIENTOS DE MÚSCULOS GENERALES DE FORMA CEFALO CAUDAL, TERMINANDO CON LA POSICIÓN DE SPLIT, SPAGAT Y ARCO.POR ULTIMO RETRO ALIMENTACIÓN DE LA CLASE.	

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:	2019-07-02	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	VERIFICAR EL ESTADO FÍSICO ACTUAL DE LOS ESTUDIANTES DESPUÉS DEL RECESO ESCOLAR POR MEDIO DE PRUEBAS FÍSICAS GENERALES COMO TROTAR, POSTURAS DE AJUSTE DEL CORE, FLEXIBILIDAD, SINCRONICACION CON LA MÚSICA
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 1	OBSERVAR LA CAPACIDAD DEL ESTUDIANTE PARA REALIZAR MOVIMIENTOS DE MATRICIDAD FINA, CAMINANDO EN LINEA RECTA EN RELEVE EN TODAS LAS DIRECCIONES MANTENIENDO EL EQUILIBRIO.
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	ENSEÑAR POR MEDIO DE UNA SESIÓN ADAPTADA DEL BALLET EL AJUSTE DE LAS PUNTAS DE LOS PIES MARCANDO PUNTA, MEDIA PUNTA Y FLEX

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019902476	DANIELA HERNANDEZ	Asistio
1021633146	ISABELLA ARAUJO	Asistio
1000472156	DANIEL FELIPE BONILLA	No asistio
1019602495	VALENTINA BONILLA	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	No asistio
1013006387	LAURA TATIANA FORERO	No asistio
1028940382	XIMENA ANDREA CAMARGO	No asistio
1047497691	WUALESKA CHIQUINQUIRA SILVA	No 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	No asistio
1019014366	KAROL DAYANN VASQUEZ	No asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO