PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS SANZ DE SANTAMARIA			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-03	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:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	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 1		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. CARLOS SANZ DE SANTAMARIA			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-03	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:	Miercoles,12:00:00,14:00:00	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 1		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
1014258148	THOMAS ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1014881634	SEBASTIAN PULIDO	Asistio
1014881832	JONATHAN DAVID MONTILLA	Asistio
1014881910	MATEO LOPEZ	Asistio
1014882511	MARIANA CASTIBLANCO	Asistio
1014882995	MARIA ALEJANDRA PEREZ	Asistio
1014883192	SARA CASTRO	Asistio
1014883471	MAXIMILIANO LEON	Asistio
1017062497	MARIANA PINZON	Asistio
1018476146	SARA VALENTINA RAMIREZ	Asistio
1019089267	JULIAN DAVID BELTRAN	Asistio
1019151497	GRAYBERT JESUS CUBILLOS	Asistio
1023399178	ANDRES ESTEBAN LUGO	Asistio
1028499965	KENYA XIMENA GARCES	Asistio
1028950062	SAMANTHA KEIT LICONA	Asistio
1029288863	JUAN DAVID GIRON	Asistio
1031830565	SARA NICOLE RAMOS	Asistio
1031831999	SANTIAGO DIAZ	Asistio
1034302295	DAMIAN ALEJANDRO CRUZ	Asistio
1042977788	FRANK ENRIQUE HORTA	Asistio
1045754660	THOMAS ALEJANDRO MEJIA	Asistio
1076913713	ALEJANDRO POLANCO	Asistio
1096227601	IKERT CERVANTES	Asistio
1141126973	MIGUEL ANGEL ROJAS	Asistio
1141128573	LAURA MANUELA RUIZ	No asistio
1147488706	DANA ISABELLA GONZALEZ	Asistio
1220214234	SAMUEL FELIPE MEJIA	Asistio
142610035	SALEM ABIGAIL TORRES	No asistio

55555	GENESIS DAIKELIS CASTRO	No asistio
N37663884881	SEBASTIAN ALFONSO LINARES	No asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO