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,10:00:00,12:00:00	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 2		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,10:00:00,12:00:00	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 2		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
1031820605	NELSON OSWALDO GORDO	No asistio
1016954189	JUAN DAVID BARRERA	Asistio
1043605175	NELA ALEJANDRA GUERRERO	Asistio
1028883417	LUISA FERNANDA SOTELO	Asistio
1019763430	LAURA DANIELA PAREDES	Asistio
1031810498	GABRIELA GORDO	No asistio
1097103819	DANIEL JESUS VERGARA	Asistio
1014862083	SARAI PAOLA MARTINEZ	No asistio
1137526912	EIVIN DAVID HERNANDEZ	No asistio
1142918070	DANA SOFIA CASTRO	No asistio
1112151517	NAYRA ESTHEFANY DIAZ	Asistio
1034400031	ASHLY VALERIA IBARGUEN	No asistio
1014868698	SARAHY GERALDINE RAMIREZ	No asistio
1014864961	DANIEL ALEJANDRO JARAMILLO	No asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO