**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. JOSE ANTONIO RICAURTE | | | 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,12:00:00,14:00:00 | 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 3 | | 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,<br>ESTIRAMIENTO DE INFERIOR, SEGUIDO DE LA FLEXIBILIDAD (SPLIT, SPAGAT, ARCOS, HOMBROS FINALMENTE<br>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. JOSE ANTONIO RICAURTE | | | 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,12:00:00,14:00:00 | 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 3 | | 10. Edades: | ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD EN SUS DIFERENTES MANIFESTACIONES POR MEDIO DE EJERCICIOS DINÁMICOS Y ESTÁTICOS |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1014878094** | ANGEL EMILIO MUÑOZ | Asistio |
| **1014881402** | VANESSA SOFIA BARRERO | Asistio |
| **1011327868** | JUAN MANUEL PUMBA | Asistio |
| **1013274115** | DINCOLD YULIAN BERNAL | Asistio |
| **1015447809** | JUAN PABLO MARTINEZ | Asistio |
| **1014883249** | JOHAN SEBASTIAN MEDINA | Asistio |
| **19586037** | NATHALIA VALENTINA CORRO | Asistio |
| **71532354** | ARIANA SOFIA DIAZ | Asistio |
| **112048060** | CLARA ELVIRA GONZALEZ | Asistio |
| **1010215504** | JUAN MATEO CASTILLO | Asistio |
| **1011106696** | SILVANA ISABELLA CANTOR | Asistio |
| **1015449398** | MARIA JOSE MARIÑO | Asistio |
| **1015452224** | SANTIAGO NO APLICA CUADRADO | Asistio |
| **1016599941** | SAMUEL SALAMANCA | Asistio |
| **1018464389** | CAMILO ESTHEBAN RODRIGUEZ | Asistio |
| **1019094339** | MARTIN GARCIA | Asistio |
| **1024562274** | JUAN SEBASTIAN DIAZ | Asistio |
| **1025070629** | ISABEL SOFIA ALAGUNA | Asistio |
| **1027288847** | JOEL ALEJANDRO MENDEZ | Asistio |
| **1028404958** | KYHARA XAMANTA GONZALEZ | Asistio |
| **1031828767** | JUAN JOSE RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028875129** | JANA ISABELLA LOSADA | Asistio |
| **1028722790** | JHONN EDDY ALVAREZ | Asistio |
| **1028499879** | KEIMER ESTIVEN CHARRASQUIEL | Asistio |
| **1014880031** | TANIA ALEJANDRA REMISIO | Asistio |
| **1127626327** | SOFIA VALENTINA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1027287431** | SARAY MICHELL ROJAS | Asistio |
| **1014876058** | DAVID SANTIAGO SANABRIA | Asistio |
| **1043158213** | JESUS DAVID SUAREZ | Asistio |
| **1141123464** | JEIMY MARIANA TORRES | Asistio |
| **1014881254** | MANUELA VASQUEZ | Asistio |
| **1120574145** | NASDY YESENIA VEGA | Asistio |

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**