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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. JOSE ANTONIO RICAURTE | | | Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-07-02 | 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,12:00:00,13:00:00 | 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 3 | | 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 | 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. JOSE ANTONIO RICAURTE | | | 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,12:00:00,13:00:00 | 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 3 | | 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 |
|---|---|---|
| **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 |

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**