PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS SANZ DE SANTAMARIA			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-10	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:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	EJECUTAR MOVIMIENTOS DE MAYOR COMPLEJIDAD COMO LANZAMIENTOS EN DIFERENTES POSICIONES DEL CUERPO
4. Grupo:	GIMNASIA 1		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, ESTIRAMIENTO DE INFERIOR, SEGUIDO DE LA FLEXIBILIDAD (SPLIT, SPAGAT, ARCOS, HOMBROS FINALMENTE 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. CARLOS SANZ DE SANTAMARIA			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-10	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:	Lunes,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 3	EJECUTAR MOVIMIENTOS DE MAYOR COMPLEJIDAD COMO LANZAMIENTOS EN DIFERENTES POSICIONES DEL CUERPO
4. Grupo:	GIMNASIA 1		10. Edades:	ESTIMULAR LA FLEXIBILIDAD EN SUS DIFERENTES MANIFESTACIONES POR MEDIO DE EJERCICIOS DINÁMICOS Y ESTÁTICOS

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014258148	THOMAS ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1014881634	SEBASTIAN PULIDO	Asistio
1014881832	JONATHAN DAVID MONTILLA	Asistio
1014881910	MATEO LOPEZ	Asistio
1014882511	MARIANA CASTIBLANCO	No 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	No 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	No asistio
1034302295	DAMIAN ALEJANDRO CRUZ	No asistio
1042977788	FRANK ENRIQUE HORTA	No 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	Asistio
55555	GENESIS DAIKELIS CASTRO	Asistio
N37663884881	SEBASTIAN ALFONSO LINARES	No asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO