PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-06	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: 4	9. Nº de Semana: 2	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, 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. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-06	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: 4	9. Nº de Semana: 2	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	No asistio
1015447809	JUAN PABLO MARTINEZ	Asistio
1014883249	JOHAN SEBASTIAN MEDINA	Asistio
19586037	NATHALIA VALENTINA CORRO	No 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	No asistio
1015452224	SANTIAGO NO APLICA CUADRADO	Asistio
1016599941	SAMUEL SALAMANCA	Asistio
1018464389	CAMILO ESTHEBAN RODRIGUEZ	Asistio
1019094339	MARTIN GARCIA	No asistio
1024562274	JUAN SEBASTIAN DIAZ	Asistio
1025070629	ISABEL SOFIA ALAGUNA	Asistio
1027288847	JOEL ALEJANDRO MENDEZ	Asistio
1028404958	KYHARA XAMANTA GONZALEZ	No asistio
1031828767	JUAN JOSE RODRIGUEZ	Asistio
1028875129	JANA ISABELLA LOSADA	No 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