PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. JOSE ANTONIO RICAURTE			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	CONOCER LOS ÍTEMS PRINCIPALES DE JUZGAMIENTO EN LA GIMNASIA CON APOYO DE VIDEOS
3. Hora:	Jueves,12:00:00,14:00:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	EJECUTAR MOVIMIENTOS DE CONFIANZA QUE PROPORCIONE A LOS ESTUDIANTES SENSACIÓN DE VÉRTIGO (DEJARSE CAER HACIA ATRÁS)
4. Grupo:	GIMNASIA 3		10.	REALIZAR EJERCICIOS DE BALANCEO Y APOYO EN LA ESPALDA EN DIFERENTES PLANOS
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 JUEGO DE INTEGRACION CONGELADOS BAJO TIERRA(POSTUTRAS) 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, LUEGO SE LES EXPLICARA LAS REGLAS DEL JUEGO CONGELADOS BAJO TIERRA EN EL CUAL DEBEN DESCONGELAR SI EL COMPAÑERO ESTA EN POSICION GIMNASTICA POR ULTIMO SE IRAN A HIDRATAR.	
18. CENTRAL	1. REALIZAR EJERCICIOS DE AUTOCONFIANZA EN GRUPO Y PAREJAS 2. REALIZAR EJERCICIOS SOBRE LAS COLCHONETAS CON OJOS VENDADOS 3. RECORDAR LO APRENDIDO Y AFIANZAR LA TECNICA DE INVERTIDA Y MEDIA LUNA 4. HIDRATACION	20MIN,20MIN,30MIN	SE REALIZARAN EJERCICIOS EN GRUPO EN EL CUAL LOS COMPAÑEROS DEBEN GRUIARSE CON LOS OJOS VENDADOS POR UN SENDEROCON ALGUNOS OBSTACULOS, LUEGO DE ESTO SE HARAN EN PAREJAS Y EL ALUMNO QUE ESTE CON LOS OJOS VENDADOS DEBERA DEJARSE CARER HACIA ATRÁS Y CONFIAR EN SU COMNPAÑERO DE LA MISMA FORMA EL TRABAJO SE HARA EN EQUIPO POR ULTIMO SE TRABJARA EN RECORDAR LA TECNIA DE INVERTIDA Y MEDIA LUNA CON ALGUNOS EJERCICIOS BASE (APOYADOS EN PARED)	

19. FINAL	MOVILIDAD ARTICULAR DE MANERA CEFALO-CAUDAL 2. ESTIRAMIENTOS PASIVOS INDIVIDUALES 3. RETROALIMENTACION, VIDEO DE O VISTO EN CLASE	10MIN,8MIN,5MIN	MOVILIDAD ARTICULAR (CIRCUNDUCCION, FLEXIÓN, EXTENCION, ANTEVERSION, RETROVERSION,ETC) DE TREN SUPERIOR Y DE FORMA CEFALO-CAUDAL ES DECIR DE CABEZA HACIA ABAJO Y DE FORMA DISTAL A PROXIMAL, LUEGO SE QUEDAN QUIETOS EN UN LUGAR Y REALIZA MOVILIDAD DE TREN INFERIOR, SEGUIDO DE LA FLEXIBILIDAD (SPLIT, SPAGAT, ARCOS, HOMBROS, MARIPOSA, FOQUITA, EMPEINES O PUNTAS DE PIES), FINALMENTE RETYROALIMENTACION MOSTRANDOLES VIDEOS DE ELLOS MISMOS REACCIONANDO AL VERTIGO.	

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO