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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO | | | Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-06-11 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Barrios Unidos | GENERAR ESPACIOS PARA FORTALECES LA AUTOESTIMA POR MEDIO DE ACTIVIDADES EN GRUPO DONDE CADA UNO DE LOS ESTUDIANTES SEA LIDER |
| 3. Hora: | Martes,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | TRABAJAR LA CORDINACION GRUESA POR MEDIO DE EJERCICIOS BASADOS EN GIMNASIA AEROBICA |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 4 | | 10. | TRABAJAR PASOS BÁSICOS AEROBICOS, VELA Y SALTO EXTENDIDO POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | REUNIÓN CON EL GRUPO EN EL LUGAR DE PRACTICA 2. LLAMADO A LISTA 3.MOVILIDAD ARTICULAR Y PASARELA DE HABILIDADES Y POSTURAS 4.JUEGO 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, VELA, INVERTIDAS , POR ULTIMO SE IRÁN A HIDRATAR | |
| 18. CENTRAL | 1. REALIZAR PATRONES DE MOVIMIENTO AEROBICO BASICOS CON MUSICA 2. REALIZAR EJERCICIOS DE VELA Y SALTOS 3. JUEGO POR EQUIPOS 4. HIDRATACION | 20MIN,20MIN,30MIN | LOS ESTUDIANTES REALIZARAN UN ESQUEMA DE GIMNASIA AEROBICA POR EQUIPOS EN DONDE CADA UNO DEBERÁ DIRIGIRLO POR LO MENOS UNA VEZ AL MOMENTO DE MOSTRARLO AL PROFESOR, DE IGUAL FORMA DEBERÁ PROPONER UNA POSE FINAL QUE DEBERÁ TRABAJAR CON SU EQUIPO, LUEGO DE ESTO REALIZAREMOS TRABAJOS DE VELA EN PAREJAS, LUEGO SALTOS VERTICALES EXTENDIDOS Y AGRUPADOS , POR ULTIMO UN JUEGO DE AUTO CONFIANZA POR EQUIPOS DONDE LOS NIÑOS DEBERÁN FORMAR FIGURAS GEOMÉTRICAS, POR ULTIMO HIDRATACION | |
| 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 | |

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO | | | Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-06-11 | 5. Centro de Interes GIMNASIA | 8. Localidad: Barrios Unidos | GENERAR ESPACIOS PARA FORTALECES LA AUTOESTIMA POR MEDIO DE ACTIVIDADES EN GRUPO DONDE CADA UNO DE LOS ESTUDIANTES SEA LIDER |
| 3. Hora: | Martes,14:00:00,16:00:00 | 6. Nº de Sesion: 2 | 9. Nº de Semana: 1 | TRABAJAR LA CORDINACION GRUESA POR MEDIO DE EJERCICIOS BASADOS EN GIMNASIA AEROBICA |
| 4. Grupo: | GIMNASIA 4 | | 10. Edades: | TRABAJAR PASOS BÁSICOS AEROBICOS, VELA Y SALTO EXTENDIDO POR MEDIO DE EJERCICIOS ESPECÍFICOS |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1019902476** | DANIELA HERNANDEZ | Asistio |
| **1021633146** | ISABELLA ARAUJO | Asistio |
| **1000472156** | DANIEL FELIPE BONILLA | No asistio |
| **1019602495** | VALENTINA BONILLA | Asistio |
| **1031420696** | DIEGO ANDRES ALFONSO | No asistio |
| **1013260278** | KATTY ANDREA PACHECO | Asistio |
| **1126904340** | JADE BAALBEK PACHECO | No asistio |
| **1019017693** | CAMILA ANDREA BOHORQUEZ | Asistio |
| **1032939245** | KAROL YESENIA OCAMPO | Asistio |
| **1021394270** | LAURA CATALINA LUGO | No asistio |
| **1013006387** | LAURA TATIANA FORERO | No asistio |
| **1028940382** | XIMENA ANDREA CAMARGO | No asistio |
| **1047497691** | WUALESKA CHIQUINQUIRA SILVA | No asistio |
| **76354599** | ZURISADAI GOMEZ | Asistio |
| **1028885201** | GABRIELA RODRIGUEZ | No asistio |
| **1015398983** | CARLOS EDUARDO MONROY | Asistio |
| **1000273517** | SANTIAGO ALEJANDRO POSADA | Asistio |
| **1014859117** | GABRIELA ESTUPIÑAN | No asistio |
| **1033098396** | NICOL DAYANA MARTINEZ | Asistio |
| **1019604301** | VALENTINA CUBIDES | No asistio |
| **1019014366** | KAROL DAYANN VASQUEZ | Asistio |

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**