PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-13	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	RECONOCER LAS DIFERENTES MODALIDADES DE LA GIMNASIA
3. Hora:	Jueves,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	REALIZAR EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON MÚSICA TENIENDO COMO BASE LAS MODALIDADES DE AERÓBICA Y RITMICA
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	EXPERIMENTAR MOVIMIENTOS DE OTRA RAMA DE LA GIMNASIA QUE REQUIERA MOVIMIENTOS RAPIDOS Y COORDINADOS
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. 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 IRÁN A HIDRATAR	
18. CENTRAL	1. REALIZAR PATRONES DE MOVIMIENTO AEROBICO BASICOS CON MUSICA 2. REALIZAR ESQUEMA DE GIMNASIA AEROBICA NIVEL 1 CON MUSICA 3. ROLLOS ADELANTE, ATRAS Y PARADA DE MANOS 4. HIDRATACION	20MIN,20MIN,30MIN	LOS NIÑOS DEBERAN REALIZAR PATRONES DE MOVIMIENTO AEROBICO AL RITMO DE LA MUSICA(7 PASOS BASICOS, LUEGO REALIZARAN COMBINACIONES DE LOS MISMOS EN UN PEQUEÑO ESUQEMA QUE TENDRA UN PRINCIPIO Y UN FINAL MARCADOS PARA QUE LOGREN ENTENDER LA IMPORTANCIA DE LA MÚSICA, DESPUES DEBERAN REPASAR EL ESQUEMA DE NIVEL 1 DE AEROBICA CON LA MÚSICA, LUEGO DE ESTO RECORDARAN EJERCICIOS DE ROLLOS ADELANTE Y ATRÁS EN COLCHONETA Y LUEGO INVERTIDA EN COLCHONETA DEPENDIENDO EL NIVEL DEL ESTUDIANTE, POR ULTIMO IRAN A HIDRATAR.	

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 RETRO ALIMENTACION DE LOS ASPECTOS POSITIVOS DE CADA UNO EN LA EJECUCIÓN Y APRENDIZAJE DE LOS ESQUEMAS.	

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO