PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-28	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	CONOCER LA TECNICA DE CARRERA Y APLICARLA EN JUEGOS DE RELEVOS Y TRADICIONALES
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	OBSERVAR LA CAPACIDAD DEL ESTUDIANTE ANTE EJERCICIOS COMPLEJOS DE COORDINACIÓN
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10.	EJECUTAR MOVIMIENTOS DE COORDINACION QUE OBLIGUEN AL ESTUADIANTE A MANTENERSE CONCENTRADO Y POSITIVO ANTE LA FRUSTRACION
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 INTEGRACIÓN CON AROS PIEDRA PAPEL Y TIJERA 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 EN EL CUAL DEBEN REALIZAR DOS EQUIPOS, UNO DE LOS EQUIPOS TRATARA DE ARMAR UNA COLUMNA DE TAPAS MIENTRAS EL OTRO EQUIPO TRATARA DE PONCHARLOS EL EQUIPO QUE SEA CAPAZ DE ARMAR LA COLUMNA GANARA PUNTO POR ULTIMO SE REALIZAR UN ESTIRAMIENTO GENERAL Y SE IRÁN A HIDRATAR	
18. CENTRAL	1. TRABAJO DE TECNICA DE CARRERA ,2. COREOGRAFÍA NIVEL 1 Y 2 DE GIMNASIA AEROBICA EN PAREJAS O TRIOS RESALTANDO EL LIDERAZGO DE LOS INTEGRANTES, 3. REALIZAR EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO PARA TREN INFERIOR	20MIN,20MIN,30MIN	SE INICIARA CON UN TRABAJO DE TECNICA DE CARRERA REALIZANDO EJERCICIOS EDUCATIVOS ,LUEGO TRABAJO DE INVERTIDAS O MEDIA LUNAS, LACONDICIÓN ES QUE DEBE REALIZARSE CON UN COMPAÑERO,LUEGO DE ESTO REALIZARAN ESQUEMAS DE GIMNASIA AEROBICA EN PAREJAS O TRIOS DE TAL FORMA QUE LOS TRES LIDEREN EL EQUIPO. POR ULTIMO REALIZAREMOS EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE CORE BÁSICOS	
19. FINAL	1. ESTIRAMIENTOS DE POSICIÓN DE SPLIT Y SPAGAT 2. RETRO ALIMENTACIÓN DE LA CLASE.	15MIN,8 10MIN	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 EJECUCIÓN 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. DOMINGO FAUSTINO SARMIENTO			Nombre Instructor: SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-28	5. Centro de Interes GIMNASIA	8. Localidad: Barrios Unidos	CONOCER LA TECNICA DE CARRERA Y APLICARLA EN JUEGOS DE RELEVOS Y TRADICIONALES
3. Hora:	Martes,14:00:00,16:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	OBSERVAR LA CAPACIDAD DEL ESTUDIANTE ANTE EJERCICIOS COMPLEJOS DE COORDINACIÓN
4. Grupo:	GIMNASIA 4		10. Edades:	EJECUTAR MOVIMIENTOS DE COORDINACION QUE OBLIGUEN AL ESTUADIANTE A MANTENERSE CONCENTRADO Y POSITIVO ANTE LA FRUSTRACION

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1019902476	DANIELA HERNANDEZ	Asistio
1021633146	ISABELLA ARAUJO	Asistio
1000472156	DANIEL FELIPE BONILLA	Asistio
1019602495	VALENTINA BONILLA	Asistio
1031420696	DIEGO ANDRES ALFONSO	Asistio
1013260278	KATTY ANDREA PACHECO	Asistio
1126904340	JADE BAALBEK PACHECO	Asistio
1019017693	CAMILA ANDREA BOHORQUEZ	Asistio
1032939245	KAROL YESENIA OCAMPO	Asistio
1021394270	LAURA CATALINA LUGO	Asistio
1013006387	LAURA TATIANA FORERO	Asistio
1028940382	XIMENA ANDREA CAMARGO	Asistio
1047497691	WUALESKA CHIQUINQUIRA SILVA	Asistio
76354599	ZURISADAI GOMEZ	Asistio
1028885201	GABRIELA RODRIGUEZ	Asistio
1015398983	CARLOS EDUARDO MONROY	Asistio
1000273517	SANTIAGO ALEJANDRO POSADA	Asistio
1014859117	GABRIELA ESTUPIÑAN	Asistio
1033098396	NICOL DAYANA MARTINEZ	Asistio
1019604301	VALENTINA CUBIDES	Asistio
1019014366	KAROL DAYANN VASQUEZ	Asistio

SUSAN JHOANN VARGAS CASTRO

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO