**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. | |

**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: | 2019-06-13 | 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. Edades: | REALIZAR EJERCICIOS DE BALANCEO Y APOYO EN LA ESPALDA EN DIFERENTES PLANOS |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1014878094** | ANGEL EMILIO MUÑOZ | Asistio |
| **1014881402** | VANESSA SOFIA BARRERO | Asistio |
| **1011327868** | JUAN MANUEL PUMBA | Asistio |
| **1013274115** | DINCOLD YULIAN BERNAL | Asistio |
| **1015447809** | JUAN PABLO MARTINEZ | Asistio |
| **1014883249** | JOHAN SEBASTIAN MEDINA | Asistio |
| **19586037** | NATHALIA VALENTINA CORRO | 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 | Asistio |
| **1015452224** | SANTIAGO NO APLICA CUADRADO | Asistio |
| **1016599941** | SAMUEL SALAMANCA | Asistio |
| **1018464389** | CAMILO ESTHEBAN RODRIGUEZ | Asistio |
| **1019094339** | MARTIN GARCIA | Asistio |
| **1024562274** | JUAN SEBASTIAN DIAZ | Asistio |
| **1025070629** | ISABEL SOFIA ALAGUNA | Asistio |
| **1027288847** | JOEL ALEJANDRO MENDEZ | Asistio |
| **1028404958** | KYHARA XAMANTA GONZALEZ | Asistio |
| **1031828767** | JUAN JOSE RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028875129** | JANA ISABELLA LOSADA | Asistio |
| **1028722790** | JHONN EDDY ALVAREZ | Asistio |
| **1028499879** | KEIMER ESTIVEN CHARRASQUIEL | Asistio |