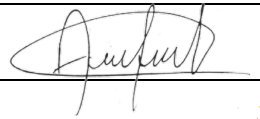
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	GIMNASIA AEROBICA								
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16	MES:	julio	AÑO:	2024	HORA INICIO:	1:00pm	HORA TERMINACIÓN:	3:00pm
BARRIO:	PRADERA						DIRECCION Y TELEFONO		cra 65 No. 4b - 60	
OBJETIVO ESPECIFICO	Identificar habilidades y falencias tecnicas y motrices especificas de gimnasia aerobica que se presentan despues de la temporada de vacaciones									

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Evaluar habilidades motrices basicas de la gimnasia carrera, salto, potencia, flexibilidad, fuerza abdominal, brazos y piernas	20min	• Movilidad articular permite lubricar las articulaciones permitiendo o mejorando el rango de amplitud y movilidad de niño. • Circuito de habilidades y coordinación	Crear conciencial corporal de las extremidades mas distales del centro del cuerpo
CENTRAL	Revisar coreografías desde pre-nivel, nivel uno, de acuerdo al reglamento de grupo de participación de la FIG , ALINEACION Y CORRECCION DE PUNTAS DE PIES, acrobaticos basicos rollo adelante, atrás, parada de manos, media luna	45min	• Reconocimiento del cuerpo en los diferentes ejes corporales, lateralidad • Trabajo de metrica musical y ritmo para mejorar la capacidad para mover el resto del cuerpo al ritmo de la música • Repaso de coreografías y elementos obligatorios • Preparación física	reconocimiento de las coreografias según su nivel
FINAL	Retroalimentacion, flexibilidad.	20min	Mientras están estirando se hace una retroalimentación con los niños, verificando que se hayan apropiado de algunos conceptos, ejercicio y gestos tecnicos de la gimnasia aerobica. • Motivarlos a que repasen en casa pues el tiempo • Formación de despedida.	cada niño debe mencionar un ejercicio aprendido o el concepto de cada gesto tecnico referente a la gimnasia aerobica

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	SUSA JHOANN VARGAS CASTRO	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ