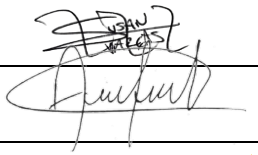
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	GIMNASIA AEROBICA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	23	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	Bienvenida,se mencionan los objetivos, horarios y requisitos, llamado a lista y se mencionan las correcciones especificas de deben mejorar despues del festival	20min	Juego rompe-hielo llamado congelados en el cual el estudiante que sea congelado deberá tomar la posición de gimnasia indicada por el formador, luego de esto realizaran un estiramiento general de forma cefalo caudal , hombros, brazos, espalda, muslos y gemelos de manera individual por ultimo hidratacion	Se hace observacion de las habilidades que tiene cada niño, algunos son mas flexibles, otros mas fuertes, otros no tienen buena postura
CENTRAL	Pasos aerobicos, acrobaticos y flexibilidad	45min	Se observa la ejecución de los pasos aerobicos del esquema de nivel 1, luego los cuatro elementos acrobaticos mínimos necesarios rodamientos adelante, atrás y laterales, posturas invertidas (paradas de manos, de cabeza y media lunas)esto se realizaran ejercicios de salto básicos de la gimnasia aerobica y caídas a facial, de manera individual, hidratacion	la coordinacion y sincronizacion con la musica es vital y los niños no la manejan
FINAL	Retroalimentacion, flexibilidad, y vuelta a la calma	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