PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: JHONNY ALEXANDER RODRIGUEZ VARGAS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-30	5. Centro de Interes JUDO	8. Localidad: Engativa	Reforzar la autopercepción a través de las acciones – ejercicios grupales/colectivos como características propias de la expresión de emociones.
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	Desarrollar ejercicios de gimnasia básica utilizando colchonetas de seguridad para mejorar la condición motriz de los estudiantes.
4. Grupo:	JUDO 1		10.	Mejoramiento de cada una de las caídas en todas las direcciones, aprendizaje de técnica de koshi guruma en posición estática teniendo claro postura, agarres, desequilibrios. Incluir desplazamientos de a jumi ashi y sugi ashi.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. saludos de pie y de rodillas, información de los contenidos de la clase. 2. Movilidad articular 3. Caminar trotar juego de lleva y pasadas 4. Ejercicios de gimnasia básica y ejercicios específicos de forma lineal. 5. Recuperación e hidratación	1. 3 minutos 2. 5 minutos 3. 5 minutos 4. 10 minutos 5. 2 minutos	1. saludos de pie y de rodillas 2. Movilidad articular 3. Caminar trotar juego de lleva y pasadas 4.Ejercicios de gimnasia básica y ejercicios específicos de forma lineal. 5. Recuperación e hidratación	
18. CENTRAL	1. Caídas atrás 2. Caídas Laterales 3. Caídas Frente 4. caídas de rodamiento 5. Recuperación 6. Desplazamientos Individuales y en parejas. Sugi ashi y ajumi ashi 7. Técnica de Koshi Guruma en estático. 8. Recuperación	1. 5 minutos 2. 5 minutos 3. 5 minutos 4. 5 minutos 5. 3 minutos 6. 10 minutos 7. 10 minutos 8. 3 minutos	1. Caídas atrás 2. Caídas Laterales 3. Caídas Frente 4. caídas de rodamiento 5. Recuperación 6.Desplazamientos Individuales y en parejas. Sugi ashi y ajumi ashi 7. Técnica de Koshi Guruma en estático. 8. Técnica koshi guruma utilizando los desplazamientos. 9. Recuperación	
19. FINAL	1. vuelta a la calma. Actividad de liderazgo 2.Estiramientos 3. Despedida	1. 5 minutos 2.15 minutos 3. 2 minutos	1. vuelta a la calma. Actividad de liderazgo 2.Estiramientos 3. Despedida	

JHONNY ALEXANDER RODRIGUEZ VARGAS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: JHONNY ALEXANDER RODRIGUEZ VARGAS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-30	5. Centro de Interes JUDO	8. Localidad: Engativa	Reforzar la autopercepción a través de las acciones – ejercicios grupales/colectivos como características propias de la expresión de emociones.
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 13	9. Nº de Semana: 7	Desarrollar ejercicios de gimnasia básica utilizando colchonetas de seguridad para mejorar la condición motriz de los estudiantes.
4. Grupo:	JUDO 1		10. Edades:	Mejoramiento de cada una de las caídas en todas las direcciones, aprendizaje de técnica de koshi guruma en posición estática teniendo claro postura, agarres, desequilibrios. Incluir desplazamientos de a jumi ashi y sugi ashi.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
4237379	YOJACKSON GREGORIO MORALES	Asistio
1031142767	SARA CAMILA CHARRY	Asistio
1061221536	MARIA DEL PILAR VITOBIS	Asistio
10918402696	LUISDER DAVID CENTENO	Asistio
1048661265	ANALIA MARBELLO	Asistio
1102518404	ANDRY JULIETH ROJAS	Asistio
10917875166	YERLI ADRIANA SUAREZ	No asistio
1066875888	CAMILA ESTHER CARDENAS	No asistio
1120068370	CRISTOPHER ANDRES DUQUE	Asistio
1014199945	FABIAN STIVEN PIRACHICAN	Asistio
1141125686	JUAN PABLO GONZALEZ	No asistio
1027287382	JUAN PABLO CONTRERAS	Asistio
1012413976	ANTHONY STEVEN PADILLA	Asistio

JHONNY ALEXANDER RODRIGUEZ VARGAS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO