PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: JHONNY ALEXANDER RODRIGUEZ VARGAS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-03	5. Centro de Interes JUDO	8. Localidad: Engativa	Identificar un lider positivo dentro del grupo para podamos tomar algunos ejemplos y demostrarles a todo el grupo porque es uno de los mejores de la clase.
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 7	Fomentar el trabajo físico en los estudiantes por medio de un circuito de resistencia con diferentes elementos de judo.
4. Grupo:	JUDO 3		10.	Identificar el kusuchi las posturas las aperturas de piernas y tener unas buenas bases para cuando podamos ir al tatami.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Saludo movilidad articular Caminar Trotar	20 minutos	En hilera realizar el saludo Movilidad de cada una de las articulaciones de pies a cabeza Caminar por el perimetro asignado Trotar por el perímetro asignado. RECUPERACIÓN	
18. CENTRAL	Circuito de fortalecimiento de cada una de las cualidades físicas específicas necesarias para ejecutar correctamente técnicas de judo.	60 minutos	CIRCUITO DE CUALIDADES FÍSICAS ESPECIALES Se realizará en parejas: 1. Sentadillas con palo 30 seg c-u 2. Ejercicio en escalera de coordinación 1 minutos entre los dos 3. Abdominales con piernas entrelazadas 1 minuto e-d 4. Flexión de brazo. 30 seg c.u 5. Halones con cauchos 30 seg c-u 6. Posición de Flexión de brazo halar y derribar 1 minuto e-d 7. Abdominal sentado apertura y cierre de piernas. 1 minutos e-d 8. Sentadillas con balón lanzar arriba el compañero lo recoge y hace la misma acción 1 minuto e-d 9. Barras con Judogui 30 seg c-u 10. saltos 1 minuto e-d Se realizarán 5 recorridos de todo el circuito.	PROFESOR: A LA FECHA AÚN NO HA SUBIDO LAS SESIONES DE CLASE RESPECTIVAS AL PERÍODO CONTRACTUAL, LO CUAL LE GENERA UN INCUMPLIMIENTO EN SUS OBLIGACIONES. AGRADEZCO PONERSE AL DÍA LO MAS PRONTO POSIBLE. GRACIAS. CARLOS ANDRÉS GAMBA TORRES – GESTOR IED - IDRD-TEC.
19. FINAL	Juego de futbol americano. Estiramientos Despedida	30 minutos	Juego de futbol americano Estiramientos	

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:	2019-05-03	5. Centro de Interes JUDO	8. Localidad: Engativa	Identificar un lider positivo dentro del grupo para podamos tomar algunos ejemplos y demostrarles a todo el grupo porque es uno de los mejores de la clase.
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 7	Fomentar el trabajo físico en los estudiantes por medio de un circuito de resistencia con diferentes elementos de judo.
4. Grupo:	JUDO 3		10. Edades:	Identificar el kusuchi las posturas las aperturas de piernas y tener unas buenas bases para cuando podamos ir al tatami.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141716553	JULIANA RIOS	Asistio
1014183096	DANEI FELIPE HERNANDEZ	Asistio
1013106964	NICOLAS ROMERO	Asistio
1034399052	BRADLY SEBASTIAN AVILA	Asistio
1067600895	ADRIANA BEATRIZ ACUÑA	No asistio
1014195194	NICOL DAYAN VEGA	Asistio
1106452776	LUISA FERNANDA QUINTERO	No asistio
32022853	DANIELA MAGALYZ DELGADO	Asistio
1141714637	KRISTIN ANDREA GUERRERO	Asistio
1041991206	LAURA VALENTINA SERPA	Asistio
1145224257	DANA SOFIA YEPES	No asistio
32087562	YUSMERLY MARILYS RIVAS	Asistio
1057842085	KEINA JULIANA PULIDO	No asistio

JHONNY ALEXANDER RODRIGUEZ VARGAS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO