PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO NARIÑO			Nombre Instructor: JHONNY ALEXANDER RODRIGUEZ VARGAS	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-22	5. Centro de Interes JUDO	8. Localidad: Engativa	Identificar estudiantes que sean líderes dentro del grupo para desarrollar una actividad de liderazgo y fomentarlo entre sus compañeros.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	Desarrollar ejercicios de gimnasia básica utilizando colchonetas de seguridad para mejorar la condición motriz de los estudiantes.
4. Grupo:	JUDO 3		10.	Mejoramiento de cada una de las caídas en todas las direcciones, aprendizaje de técnica de koshi guruma en condiciones de desplazamientos lineales.
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 atras 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 estatico. 8. Técnica koshi guruma utilizando los desplazamientos. 9. Recuperación	1. 5 minutos 2. 5 minutos 3. 5 minutos 4. 5 minutos 5. 3 minutos 6. 10 minutos 7. 10 minutos 8. 10 minutos 9. 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:	2019-05-22	5. Centro de Interes JUDO	8. Localidad: Engativa	Identificar estudiantes que sean líderes dentro del grupo para desarrollar una actividad de liderazgo y fomentarlo entre sus compañeros.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 19	9. Nº de Semana: 10	Desarrollar ejercicios de gimnasia básica utilizando colchonetas de seguridad para mejorar la condición motriz de los estudiantes.
4. Grupo:	JUDO 3		10. Edades:	Mejoramiento de cada una de las caídas en todas las direcciones, aprendizaje de técnica de koshi guruma en condiciones de desplazamientos lineales.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1141716553	JULIANA RIOS	Asistio
1014183096	DANEI FELIPE HERNANDEZ	Asistio
1013106964	NICOLAS ROMERO	Asistio
1034399052	BRADLY SEBASTIAN AVILA	Asistio
1014187170	JOAN SEBASTIAN CALDERON	Asistio
1067600895	ADRIANA BEATRIZ ACUÑA	No asistio
1014195194	NICOL DAYAN VEGA	No asistio
1106452776	LUISA FERNANDA QUINTERO	Asistio
32022853	DANIELA MAGALYZ DELGADO	Asistio
1141714637	KRISTIN ANDREA GUERRERO	No asistio
1041991206	LAURA VALENTINA SERPA	Asistio
1145224257	DANA SOFIA YEPES	Asistio
32087562	YUSMERLY MARILYS RIVAS	Asistio

JHONNY ALEXANDER RODRIGUEZ VARGAS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO