

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. COMPARTIR LUCERO ALTO			Nombre Instructor: JOSE GREGORIO SANCHEZ MENA	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-03-01	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	ENSEÑAR LA AUTOCONFIANZA Y LA AUTOESTIMA PARA EL BUEN DESARROLLO A NIVEL INDIVIDUAL DE LOS ALUMNOS ENSEÑAR POR MEDIO DE LA CLASE DE HOY A LOS ALUMNOS EL VALOR DE LA AUTOCONFIANZA NO SOLO PARA EL DESARROLLO DEL CENTRO DE INTEREZ SINO EN GENERAL PARA SUS VIDAS DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y REACCION	
3. Hora:	Viernes,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES MOTRICES DE AGILIDAD DESPLAZAMIENTOS, EQUILIBRIO Y TODAS LAS DEZTRESAS POSIBLES DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y REACCION	
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10.	QUE AL FINAL DE LA CLASE DE HOY LOS ALUMNOS ENTIENDAN LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO DEPORTIVO PARA LA PREVENCION DE LESIONES EN MEDIO DE LA PRACTICA REAL QUE AL FINAL DE LA CLASE DE HOY LOS ALUMNOS MEJOREN SU TECNICA DE POSTURA AGARRE DE RAQUETA Y EJECUCION DE GOLPES EN EL MURO	
12.PART	E	13. TEMA/CONTENIDOS	14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	16. OBSERVACIONES
17. INICIAL	ELEVACION DE TEMPERATURA CALENTAMIENTO GENERAL ESTIRAMIENTOS E HIDRATAACION ELEVACION DE TEMPERATURA EJERCICIOS BASICOS DE CALENTAMIENTO GENERAL ESTIRAMIENTOS E HIDRATAACION		40 MINUTOS 40 MINUTOS	ELEVACION DE TEMPERATURA POR MEDIO DE UNA RONDA LUDICA EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO GENERAL Y POSTERIORMENTE UN CALENTAMIENTO ESPECIFICO CON LOS ELEMMTOS BASICOS DEL TENIS DE CAMPO ES IMPORTANTE LA MOVILIDAD ARTICULAR, LA ELEVACION DE TEMPERATURA POR MEDIO DE UNA RONDA LUDICA, POPSTERIOR EL CALENTAMIENTO GENERAL Y CALENTAMIENTO ESPECIFICO CON LOS ELEMENTOS BASICOS ESTIRAMIENTO INICIAL E HIDRATAACION	

18. CENTRAL	IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO DEPORTIVO PARA LA PRACTICA DEL TENIS DE CAMPO CONOCIMIENTO DEL MURO DE ENTRENAMIENTO Y REALIZACION DE GOLPES BASICOS EN EL REALIZACION DE DIAGNOISTICO POR PARTE DEL FORMADOR	40 MINUTOS 40 MINUTOS	PARA ESTA SECCION DE CLASE SE ENSEÑA A LOS ALUMNOS LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO ANTES DE LA PRACTICA DEPORTIVA, CON EJERCICIOS BASICOS DE IDA Y VUELTA CON EL OBJETIVO DE PREVENIR LESIONES EN EL DESARROLLO DE LAS SECCIONES DE CLASE PARA LA CLASE DE HOY SE ENSEÑA A LOSALUMNOS LAS POSTURAS BASICAS ENTENIS DE CAMPO COMBINANDO GOLPES SUAVES EN EL MURO DE ENTRENAMIENTO	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA POR MEDIO DE EJERCICIOS BASICOS DE ESTIRAMIENTO POR PAREJAS POSTERIORMENTE HIDRATAcion 40 MINUTOS VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTOS RETROALIMENTACION E HIDRATAcion FINAL	40 MINUTOS 40 MINUTOS	LA VUELTA A LA CALMA RE REALIZA CON EJERCICOS SUAVES Y BASICOS DE ESTIRAMIENTO POR PAREJAS POSTERIOR UNA RONDA DE INTEGRACION RESALTANDO EL VALOR DE LA AUTOESTIMA EN LOS ALUMNOS EJERCICOS BASICOS DE ESTIRAMIENTO POR PAREJAS VUELTA A LA CALMA CON RONDA LUDICA CON LOS ELEMtos BASICOS ESTIRAMIENTO E HIDRATAcion FINAL	

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. COMPARTIR LUCERO ALTO			Nombre Instructor: JOSE GREGORIO SANCHEZ MENA	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-03-01	5. Centro de Interes TENIS DE CAMPO	8. Localidad: Ciudad Bolivar	ENSEÑAR LA AUTOCONFIANZA Y LA AUTOESTIMA PARA EL BUEN DESARROLLO A NIVEL INDIVIDUAL DE LOS ALUMNOS ENSEÑAR POR MEDIO DE LA CLASE DE HOY A LOS ALUMNOS EL VALOR DE LA AUTOCONFIANZA NO SOLO PARA EL DESARROLLO DEL CENTRO DE INTEREZ SINO EN GENERAL PARA SUS VIDAS DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y REACCION
3. Hora:	Viernes,12:45:00,14:45:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES MOTRICES DE AGILIDAD DESPLAZAMIENTOS, EQUILIBRIO Y TODAS LAS DEZTRESAS POSIBLES DESARROLLAR HABILIDADES Y CAPACIDADES DE VELOCIDAD Y REACCION
4. Grupo:	TENIS DE CAMPO 4		10. Edades:	QUE AL FINAL DE LA CLASE DE HOY LOS ALUMNOS ENTIENDAN LA IMPORTANCIA DEL CALENTAMIENTO DEPORTIVO PARA LA PREVENCION DE LESIONES EN MEDIO DE LA PRACTICA REAL QUE AL FINAL DE LA CLASE DE HOY LOS ALUMNOS MEJOREN SU TECNICA DE POSTURA AGARRE DE RAQUETA Y EJECUCION DE GOLPES EN EL MURO
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1073669075	INGRIT TATIANA ALVAREZ			Asistio
1001273381	YEFFERSON YESID BAUTISTA			Asistio
1010960995	CRISTIAN FABIAN BAUTISTA			Asistio
1005714779	BRAYAN STEVEN BERMUDEZ			Asistio
1033686296	DILAN DAVID CALDERON			Asistio
1024473539	DANNA VALENTINA CAMILO			No asistio
1078686641	JOSE WUARLY CHAMARRA			Asistio
1033680008	UBER CORDOBA			No asistio
1000627594	KAREN YULIETH CUELLAR			Asistio
1077648762	MARLI GUACORIZO			No asistio
1000941065	PAULA DANIELA HERNANDEZ			Asistio
1078686799	AMANDA ISMARE			No asistio
1030524742	DAYANNA CATHERINE LOPEZ			Asistio
1023367474	LINA ESMERALDA MARTINEZ			No asistio
1027523637	ANGELA LISETH MUÑOZ			Asistio
1027522591	WENDY ALEJANDRA NUMPAQUE			Asistio
1030534643	DIANA ALEJANDRA FERNANDEZ			Asistio
1023522092	LESLY JARED OSPINA			No asistio
1027522631	CAROLINA PAEZ			No asistio
1193234356	YESSICA NO APLICA PERDIZ			Asistio

1004030324	NASLY PIRAZA	No asistio
1000002672	JOHN ANDERSON QUIÑONES	No asistio
1010173960	PAULA TATIANA QUIÑONES	Asistio
1000988091	JOHAN SEBASTIAN RIAÑO	Asistio
1007477430	LINA CARINA SAAVEDRA	No asistio
1111452139	JARIS TATIANA VALENCIA	No asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO