PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BETANIA			Nombre Instructor: ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-21	5. Centro de Interes LUCHA	8. Localidad: Usme	Fortalecer la AMISTAD Y DILIGENCIA, para mejor las actividades deportivas. Fomentando la educacion integral de las niñas y niños mediante los procesos de clases, promoviendo asi los valores fundamentales en la convivencia.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 20	Fortalecer el equilibrio y la coordinacion, con ejercios de prejuegos y especificos como el caminar por una cuerda defrente, lateral y hacia atras. De igual manera saltar varias cuerdas que estan hubicadas en posiciones distintas. Asi mismo ejecucuin de saltos pliometricos
4. Grupo:	LUCHA 1		10.	Aplicar los controles y tomas basicas para realizar ataques. Ejecutar con el agarre de brazo y muñeca el derrive, con toma de cuello y codo ejecutar el tekle a doble pierna. Lanzamiento de brazo y derrives desde la posicion de pie tomando brazo y cintura.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Recepcion de estudiantes y Traslado. Verificacion de Asistencia Calentamiento, ejrcicios predeportivos de coordinacion con saltos en diferentes direcciones y carreras de velocidad. Hidratacion.	10 minutos -5 minutos -20 minutos -5 minutos	Se organizan los estudiantes en fila para ser llevados a la ruta y su traslado al centro de interes. Verificacion de asistencia en formacion sobre el colchol de lucha. Movilidad articular, estiramiento, trote con ejercicios gimnasticos y luego por parejas salto en rollo y pasada por debajo del compañero. Parada de manos manteniendo el equilibrio. Saltos constantes entre las piernas del compañero que esta sentado, realizando la coordinacion del salto. Organizadamente van a la hidratacion	
18. CENTRAL	Tecnicas de lanzamiento y proyecciones. Tecnicas en posicion de seis puntos. Posicion en piso de defensa. De igual manera lanzamiento de brazo y cintura.	-60 minutos	Por parejas frente a frente realizamos lanzamientos de brazo y cabeza. Se toma en codo y la cabeza se ajusta se jira la cintura y proyectamos. En posici?n de cuatro puntos con el compa?ero realizan media nelson, se toma la cintura y la otra mano pasa por debajo del brazo y toma la cabeza llev?ndola hacia un lado y derivando a la ves. Desde la posicion de seis puntos nos estiramos quedando con los brazos desplegados a los lados y piernas separadas.	
19. FINAL	Vuelta a la calma, con ejercicios de estimariento estatico y control de la respiracion. Retroalimentacion, explicacion de cada movimiento ejecutado y valor de puntuacion en competencia, salida de los estudiantes del centro de interes. Traslado I.E.D.	-5 minutos -5 minutos -10 Minutos	Movimientos de estiramiento y respiracion, abdominales y lumbares. Recordar las tecnicas y explicar su dinamica y puntuacion. Organizadamente salimos del centro de interes para ir a la ruta y dirigirnos al colegio.	

ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO