PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BETANIA			Nombre Instructor: ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-13	5. Centro de Interes LUCHA	8. Localidad: Usme	Aplica los principios de RESPETO, disciplina he higiene. Fomentando la educacion integral de las niñas y niños mediante los procesos de clases, promoviendo así los valores fundamentales en la convivencia.
3. Hora:	Martes,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 20	Fortalecer la fuerza y la velocidad. Desarrollar y mejorar su motricidad basica en estas cualidades fisicas, con ejercicios especificos de fuerza como empujar halar, de igual modo la velocidad con trabajo especifico , individual y por parejas como las carreras, por distancia y tiempo
4. Grupo:	LUCHA 3		10.	Desarrollo de las tecnicas de contra ataque. Donde se trbaja por parejas por tiempos ejecutando un ataque para que el compañero realice el ataque acorde a la técnica explicada. Donde identifican cada paso mejorando la técnica.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Traslado de estudiantes. Asistencia Calentamiento, ejercicios predeportivos de fuerza y carreras de velocidad. Hidratacion.	-10 minutos -5 minutos -20 minutos -5 minutos	Organizar a los estudiantes en fila para guiarlos a la ruta he ir al centro de inter?s. Formados en linea verificacion de asistencia. Ejercicios de estiramiento y juego recreativo de la lleva por parejas invertidas. Movimientos de fuerza con parejas en desplazamientos. Organizadamente salen del tatami a tomar agua.	
18. CENTRAL	Ejecución de las técnicas de defensa, tanto de pie como en posición de seis puntos.	-60 minutos (30 min. de pie y 30 en posición en tierra)	Por parejas turnan doce realizan ataques a pierda y el compañero se defiende, así mismo en el lanzamiento de brazo, lanzamiento de brazo y cabeza, en tierra o posición de cuatro puntos la defensa que es estirarse totalmente	
19. FINAL	Vuelta a la calma. Ejercicios de respiración y control de esta Retroalimentacion Traslado al I.E.D	-5 minutos. -5 minutos -10 Minutos	Ejercicios de relajaci?n con trote suave y movilidad articular. Explicacion de las tecnicas vistas y su dinámica en combate. Organizadamente salimos del centro de interés con dirección a la ruta para ir al colegio.	

ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BETANIA			Nombre Instructor: ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-13	5. Centro de Interes LUCHA	8. Localidad: Usme	Aplica los principios de RESPETO, disciplina he higiene. Fomentando la educacion integral de las niñas y niños mediante los procesos de clases, promoviendo así los valores fundamentales en la convivencia.
3. Hora:	Martes,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 20	Fortalecer la fuerza y la velocidad. Desarrollar y mejorar su motricidad basica en estas cualidades fisicas, con ejercicios especificos de fuerza como empujar halar, de igual modo la velocidad con trabajo especifico , individual y por parejas como las carreras, por distancia y tiempo
4. Grupo:	LUCHA 3		10. Edades:	Desarrollo de las tecnicas de contra ataque. Donde se trbaja por parejas por tiempos ejecutando un ataque para que el compañero realice el ataque acorde a la técnica explicada. Donde identifican cada paso mejorando la técnica.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1022986790	AXEL DANIEL CAMACHO	Asistio
1024539092	BRANDON ALEXANDER CASTA?O	Asistio
1028841675	JEANPOUL ALEXANDER LONDO?O	Asistio
1141122901	SAMUEL DAVID SUAREZ	Asistio
1029285451	DILAN ESTEBAN ORDOÑEZ	Asistio
1016723305	WILMER RAMIREZ	Asistio
1012381971	ANDRES SANTIAGO USGAME	Asistio
1022990962	HEIMI ISABEK CASTILLO	Asistio
1022983598	ANGELA YULIETH MORENO	Asistio
1022980150	JUAN DAVID RIVAS	Asistio
1022978288	ALISON NICOL RODRIGUEZ	Asistio
1022982970	NICOL ALEJANDRA ROJAS	Asistio
1022984811	GABRIEL MATEO SANCHEZ	Asistio
1140920567	DAVID LEONARDO SILVA	Asistio
1190463547	LUIS JOEL VALENCIA	Asistio
1026282051	MICHEL ALEJANDRA VARGAS	Asistio
1028784988	ANDRIW ALEXANDER TELLEZ	Asistio
1011205309	JHONEFER ANDRES VARGAS	Asistio

ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO