PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BETANIA			Nombre Instructor: ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-14	5. Centro de Interes LUCHA	8. Localidad: Usme	Aplica los principios de RESPETO,AMISTAD. Fomentando la educacion integral de las niñas y niños mediante los procesos de clases, promoviendo así los valores fundamentales en la convivencia.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 19	Fortalecer la fuerza y la resistencia. Desarrollar y mejorar su motricidad basica en estas cualidades fisicas, con ejercicios especificos de fuerza como empujar halar, de igual modo la resistencia con trabajo especifico , individual y por parejas como las carreras, por distancia y tiempo.
4. Grupo:	LUCHA 1		10.	Desarrollo de las tecnicas de ataque y 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	Recepcion de estuduantes y Traslado de al centro de inters. Asistencia Calentamiento, ejercicios predeportivos de fuerza y carreras de resistencia fisica por tiempo, movilidad articular especificamente del cuello. 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 interes. 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 tecnicas de pie donde se ataque a doble y una pierna técnicas de defensa, tanto de pie como en posición de seis puntos. D e igual modo a la cintura.	-60 minutos (30 min. de pie y 30 en posición en tierra)	Por parejas turnan donde realizan ataques a pierda y doble pierna 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. Movilidad articular. Retroalimentacion, pregunas y respuestas de las tecnicas vistas Traslado al I.E.D.	-5 minutos. -5 minutos -10 Minutos	Ejercicios de relajacion 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:	2019-08-14	5. Centro de Interes LUCHA	8. Localidad: Usme	Aplica los principios de RESPETO,AMISTAD. Fomentando la educacion integral de las niñas y niños mediante los procesos de clases, promoviendo así los valores fundamentales en la convivencia.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 19	Fortalecer la fuerza y la resistencia. Desarrollar y mejorar su motricidad basica en estas cualidades fisicas, con ejercicios especificos de fuerza como empujar halar, de igual modo la resistencia con trabajo especifico , individual y por parejas como las carreras, por distancia y tiempo.
4. Grupo:	LUCHA 1		10. Edades:	Desarrollo de las tecnicas de ataque y 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
1020000150	ANGIE SARAY BARBOSA	No asistio
1022977244	JUAN SEBASTIAN CASTRO	Asistio
1011324916	CAREN TATIANA ANZOLA	Asistio
1140918756	CARLOS MARTIN BEJARANO	Asistio
1140918701	HERNAN SANTIAGO SALGADO	Asistio
1022935977	JHON ANGEL SUAREZ	Asistio
1023383583	JUAN ESTEBAN GOMEZ	Asistio
1140917557	CRISTIAN CAMILO VASQUEZ	Asistio
1028786258	SAMUEL HERRERA	Asistio
1028786109	JUAN JOSE ALFONSO	Asistio
1023903527	EMILY SOFIA MEDINA	Asistio
1022965628	BRAYAN ALEJANDRO RIVERA	Asistio
1022962779	OSCAR LEONARDO LOPEZ	Asistio
1012920295	JORGE ALEJANDRO TIQUE	Asistio
1019058081	DANIEL EDUARDO RAMIREZ	Asistio
1021681710	BRANDON ARTURO ROA	Asistio
1140917616	JOHAN ESTIBEN ANDRADE	Asistio
1140918966	JOHN DAVID CARDONA	Asistio
1061205077	MARLIN DAYANA HURTADO	Asistio

ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO