PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BETANIA			Nombre Instructor: ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-29	5. Centro de Interes LUCHA	8. Localidad: Usme	Fortalecer la EXCELENCIA, para mejor las actividades deportivas. Fomentando la educación integral de las niñas y niños mediante los procesos de clases, promoviendo así los valores fundamentales en la convivencia
3. Hora:	Lunes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 17	Fortalecer el equilibrio y la coordinación, con ejercicios de prejuegos y específicos como el caminar por una cuerda de frente, lateral y hacia atrás. De igual manera saltar varias cuerdas que están ubicadas en posiciones distintas
4. Grupo:	LUCHA 1		10.	Aplicar los controles y tomas básicas 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
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	Se organizan los estudiantes en fila para ser llevados a la ruta y su traslado al centro de interés. Verificación de asistencia en formación sobre el colchón de lucha. Movilidad articular, estiramiento, trote con ejercicios gimnásticos 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 coordinación del salto. Organizadamente van a la hidratacio	
18. CENTRAL	Técnicas de lanzamiento y proyecciones. Técnicas en posición de seis puntos. Posición en piso de defensa	-60 minuto	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 posición de cuatro puntos con el compañero realizan media nelson, se toma la cintura y la otra mano pasa por debajo del brazo y toma la cabeza llevándola hacia un lado y derivando a la ves. Desde la posición de seis puntos nos estiramos quedando con los brazos desplegados a los lados y piernas separadas	
19. FINAL	Vuelta a la calma. Retroalimentacion. Traslado I.E.D	-5 minutos -5 minutos -10 Minutos	Movimientos de estiramiento y respiración, abdominales y lumbares. Recordar las técnicas y explicar su dinámica y puntuación. Organizadamente salimos del centro de interés para ir a la ruta y dirigirnos 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:	2019-07-29	5. Centro de Interes LUCHA	8. Localidad: Usme	Fortalecer la EXCELENCIA, para mejor las actividades deportivas. Fomentando la educación integral de las niñas y niños mediante los procesos de clases, promoviendo así los valores fundamentales en la convivencia
3. Hora:	Lunes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 17	Fortalecer el equilibrio y la coordinación, con ejercicios de prejuegos y específicos como el caminar por una cuerda de frente, lateral y hacia atrás. De igual manera saltar varias cuerdas que están ubicadas en posiciones distintas
4. Grupo:	LUCHA 1		10. Edades:	Aplicar los controles y tomas básicas 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

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1020000150	ANGIE SARAY BARBOSA	No asistio
1022977244	JUAN SEBASTIAN CASTRO	Asistio
1010965497	SANTIAGO BOBADILLA	Asistio
1011324916	CAREN TATIANA ANZOLA	Asistio
1140918756	CARLOS MARTIN BEJARANO	No 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
1016717312	HEIDY YULIANA ROJAS	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	No asistio
1140917616	JOHAN ESTIBEN ANDRADE	Asistio
1140918966	JOHN DAVID CARDONA	Asistio
1061205077	MARLIN DAYANA HURTADO	Asistio

ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ

Firma del Instructor