PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BETANIA			Nombre Instructor: ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-22	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:	Jueves,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 21	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 3		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