PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. BETANIA			Nombre Instructor: ALVARO ALEXANDER VELANDIA PEREZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-30	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:	Martes,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 18	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 3		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:	2019-07-30	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:	Martes,11:30:00,13:30:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 18	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 3		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
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
1022976419	MIGUEL ANGEL TAVERA	Asistio
1012381971	ANDRES SANTIAGO USGAME	Asistio
1022990962	HEIMI ISABEK CASTILLO	Asistio
1022983598	ANGELA YULIETH MORENO	Asistio
1012392994	DULCE MARIA NIÑO	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