

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-07-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Ciudad Bolivar	Crear relaciones físicas de base motora en una estructura corporal adecuada.
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 19	Lanzar la pelota al aire alternando mano derecha y mano izquierda, patear el balón con pie derecho y pie izquierdo.
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10.	Desarrollar habilidades físicas y relaciona las acciones ojo mano y ojo pie con o sin elemento.
12.PART	E 13. TEMA/CONTENIDOS	14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	16. OBSERVACIONES
17. INICIAL	Socialización de lo que se va a trabajar. Calentamiento	20 min	El calentamiento lo iniciaremos con trote por todos los espacios. La idea es ir buscando espacios libres, o sea, donde no haya nadie corriendo. Esta actividad le obliga a cambiar de direcciones y sentidos de carrera. Correr detrás de un compañero. Consiste en desarrollar velocidad, tratando siempre de mantener un metro de distancia. Correr cubriendo espacios. Este ejercicio consiste en que cuando encuentres una línea en el piso, la saltas.	
18. CENTRAL	Temas a trabajar EJERCICIOS RITMO BIOLÓGICO EJERCICIOS COORDINACIÓN EJERCICIOS EQUILIBRIO EJERCICIOS VELOCIDAD EJERCICIOS FLEXIBILIDAD MATERIALES: CONOS, PELOTAS DE TENIS, BALONES FUNDAMENTACION Y ESCALERA COORDINATIVA	80 min	1 Actividad: como primera actividad trabajaremos la resistencia aeróbica moderada. Donde los alumnos realizaron un trato continuo por un circuito demarcado en dos canchas de baloncesto. Cada alumno debe completar diez vueltas en este circuito , al final de las 10 vueltas cada estudiante realizar 2 vueltas de recuperación y regular el ritmo cardiaco. 2 Actividad: pasaremos a realizar ejercicios de velocidad de reacción donde realizaremos 6 series, cada una con una variación de la posición inicial, este se llevara a cabo en una distancia de 20 mts demarcados por conos. El ejercicio se realizara de a parejas y la salida se realizara por medio del estímulo del silbato. COORDINACION 3 Actividad: trabajaremos ejercicios de coordinación utilizando un elemento como es la escalera coordinativa. El ejercicio se realizara en dos filas integradas por la misma cantidad de alumnos. En este ejercicio realizaremos 10 series donde en cada una de estas se le realizara una variación al ejercicio. Este ejercicio requiere y trabaja mucha coordinación de pies 4 Actividad: seguimos con un ejercicio donde trabajaremos habilidad de coordinación ojo-mano con elementos como seria en este caso con pelota de tenis y balón de fundamentación. Se realizaran varias series donde se harán variaciones como cambiar de mano, mano a mano, deferentes pivotes y lanzamientos con el balón y la pelota de tenis	

19. FINAL	Enfriamiento (vuelta a la calma) estiramiento, globalización.	20 min	Arrancaremos con vuelta a la calma, regulando la frecuencia cardiaca. Realizaremos estiramiento en el suelo de tren inferior. Posteriormente el tren inferior de pie. Finalmente una retroalimentación de lo trabajado en clase y de la guía pedagógica correspondiente.	
-----------	---	--------	--	--

DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-07-10	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Crear relaciones físicas de base motora en una estructura corporal adecuada.
3. Hora:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 19	Lanzar la pelota al aire alternando mano derecha y mano izquierda, patear el balón con pie derecho y pie izquierdo.
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	Desarrollar habilidades físicas y relaciona las acciones ojo mano y ojo pie con o sin elemento.
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033713224	YIMI ALBERTO GONZALEZ			Asistio
1023381056	CAMILO ANDRES GUEVARA			Asistio
1029283202	JEFFERSON BERNAL			Asistio
1016714656	LUIS ANGEL RODRIGUEZ			Asistio
1011099686	DILAN SANTIAGO VIVAS			Asistio
1013605066	JOHAN SMITH SANCHEZ			Asistio
1057545126	DARWIN ANDRES HERNANDEZ			Asistio
1033699241	JAROL LEONARDO ROZO			Asistio
1103470005	MARIA CAMILA MATEUS			No asistio
1122123661	KEVIN ALEJANDRO LEON			Asistio
1024507722	JOHAN SEBASTIAN RUIZ			Asistio
1033689249	BRAYAN FELIPE CALDERON			Asistio
1023375414	JUAN DAVID RODRIGUEZ			Asistio
1010164034	CRISTIAN CAMILO DIAZ			Asistio
1077852524	JUAN ESTEBAN ARDILA			Asistio
1033700492	JEAN PAULL CEPEDA			Asistio
1028781503	JHOAN ARTURO GONZALEZ			Asistio
1024484374	JOHAN SEBASTIAN GARCIA			Asistio
1123562324	CRISTIAN DAVID RAMIREZ			Asistio
1012917646	JAROL JAIR JURADO			Asistio
1012358462	HAROLD SAITH MONTAÑO			Asistio
1000337814	MICHAEL ANDREY FIGUEROA			Asistio
1034277383	OSCAR JULIAN CASTAÑO			Asistio
1029281095	DAVID ANDRES SILVA			Asistio
1140917935	JOHANN SEBASTIAN VILLAMIL			Asistio

DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS

Firma del Instructor
Reporte Sesión de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO