

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-07-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Ciudad Bolivar	Crear relaciones físicas de base motora en una estructura corporal adecuada.
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 18	Lanzar la pelota al aire alternando mano derecha y mano izquierda, patear el balón con pie derecho y pie izquierdo.
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		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:	2019-07-09	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Crear relaciones físicas de base motora en una estructura corporal adecuada.
3. Hora:	Martes,12:15:00,14:15:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 18	Lanzar la pelota al aire alternando mano derecha y mano izquierda, patear el balón con pie derecho y pie izquierdo.
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 4		10. Edades:	Desarrollar habilidades físicas y relaciona las acciones ojo mano y ojo pie con o sin elemento.
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1011221311	STEFANY NATHALY BARRERA			Asistio
1034303102	PAULA XIMENA RONCANCIO			Asistio
1140925347	LAURA MARIANA PULIDO			Asistio
1027289986	JOHAN FELIPE BELTRAN			Asistio
1011225834	SAMUEL JACOBO MONTEJO			Asistio
1029289908	SARA VALENTINA MURCIA			Asistio
1029289180	JUAN DAVID ESPITIA			Asistio
1029289159	TASSUMY SANTIAGO DIAZ			Asistio
1033764209	DILAN ANDREY SANCHEZ			Asistio
1029289966	NICOLAS SAENZ			Asistio
1013141964	JUAN DAVID PAEZ			Asistio
1027534109	ALISSON MARIANA CANO			Asistio
1023399724	JUAN SEBASTIAN GUARNIZO			Asistio
1029288876	ANGEL GIOVANY BADILLO			No asistio
1023398227	ANGEL MATIAS OSORIO			Asistio
1025070245	ESTEFANIA FONSECA			Asistio
1090277056	Cristian Alejandro Grajales			Asistio
1029288966	BAIRON STIP ALAPE			Asistio

DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO