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: Cuidad Bolivar	Crear relaciones físicas de base motora en una estructura corporal adecuada.
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 20	Lanzar la pelota al aire alternando mano derecha y mano izquierda, patea el balón con pie derecho y pie izquierdo.
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		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 saltes.	
18. CENTRAL	Temas a trabajar EJERCICIOS RITMO BIOLÓGICO EJERCICIOS COORDINACIÓN EJERCICIOS EQUILIBRIO EJERCICOS 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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 17	9. Nº de Semana: 20	Lanzar la pelota al aire alternando mano derecha y mano izquierda, patea el balón con pie derecho y pie izquierdo.
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	Desarrollar habilidades físicas y relaciona las acciones ojo mano y ojo pie con o sin elemento.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1027537112	BRAYAN ALEXIS GONZALEZ	Asistio
1021312675	JHORMAN SANCHEZ	Asistio
1033697891	KEVIN JOSUE AVILA	Asistio
1023372198	ERICK CAMILO LAGUNA	Asistio
1014665895	ANGELICA GERALDINE CAMELO	Asistio
1013110632	DANIELA FLORIDO	Asistio
1011094630	KAREN NICOL ORJUELA	Asistio
1031126844	DANIEL ALEJANDRO AREVALO	Asistio
1073671476	JOAN SEBASTIAN ALDANA	Asistio
1023375169	YOULIER ANDRES DIAZ	Asistio
1022353192	DANIEL ESTEVEN ZAMBRANO	Asistio
1022935756	ANDERSON MACIAS	Asistio
1016713569	CRISTIAN FELIPE FRANCO	Asistio
1010760902	ERIK ESTEBAN VIVAS	Asistio
1022936126	CARLOS ANDRES LOPEZ	Asistio
1028782814	JOSHUA YERAK ROMERO	Asistio
1021675318	ANGEL ESTEBAN ALARCON	Asistio
1027526221	JUAN DAVID GONZALEZ	Asistio
1033700716	JULIAN DAVID CASTILLO	No asistio
1010184139	MAICOLL ANDREY RINCON	Asistio
1026564713	JOHAN MANUEL GARCIA	Asistio
1010963136	BRAHIAM FABIAN PATIÑO	Asistio
1014480845	JUAN SEBASTIAN ARIZA	Asistio

DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO