

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: DORIS PAOLA ROA NIÑO		11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-03-27	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Engativa	Promover la responsabilidad en los estudiantes por medio de tareas sencillas de cumplimiento como uniforme, hidratación, presentación personal e higiene	
3. Hora:	Miercoles,06:30:00,08:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	Fortalecer y afianzar el dominio de manos y piernas de manera coordinada y dinámica donde juegue un papel importante e la visión.	
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10.	Realizar ejercicios que trabajen el fundamento del drible y de esta manera lograr una adecuada realización	
12.PART	E	13. TEMA/CONTENIDOS	14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	16. OBSERVACIONES
17. INICIAL	- Introducción - Movilidad Articular - Calentamiento general y especifico - Estiramiento		25 minutos	- Toma de lista y explicación de los objetivos de la clase. - Movilidad articular de todo el esquema corporal - Trote suave de ida y vuelta hacia adelante y hacia atras,desplazamientos laterales izquierda y derecha, rodillas hasta el pecho y taloneo hasta mitad de cancha y velocidad hasta linea final. - Realizan estiramiento tren superior e inferior	
18. CENTRAL	- Drible estático - Ejercicios de lateridad - Técnica de drible		75 minutos	- Sentados en el piso, driblamos el balón en medio de las piernas con mano derecha e izquierda. - Sentados en el piso abrimos las piernas y debemos driblar dentro y fuera de ellas con derecha y con izquierda - Sentados en el piso driblamos el balón abriendo y cerrando las piernas - Realizamos ochos en las piernas - Realiza dribling en círculos permaneciendo sentado con izquierda y con derecha - Partido	
19. FINAL	- Vuelta a la calma - Retroalimentación - Estiramiento		20 minutos	- Hidratacion - Se realiza retroalimentacion de todo lo visto en clase, aclaramos dudas y corregimos errores. - Estiramiento tren superior e inferior: individual y por parejas	

DORIS PAOLA ROA NIÑO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. JOSE ASUNCION SILVA			Nombre Instructor: DORIS PAOLA ROA NIÑO	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-03-27	5. Centro de Interes BALONCESTO	8. Localidad: Engativa	Promover la responsabilidad en los estudiantes por medio de tareas sencillas de cumplimiento como uniforme, hidratación, presentación personal e higiene
3. Hora:	Miercoles,06:30:00,08:30:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	Fortalecer y afianzar el dominio de manos y piernas de manera coordinada y dinámica donde juegue un papel importante e la visión.
4. Grupo:	BALONCESTO 3		10. Edades:	Realizar ejercicios que trabajen el fundamento del drible y de esta manera lograr una adecuada realización
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1013268213	JUAN PABLO QUIÑONES			Asistio
1014182279	JUAN DAVID GUERRERO			Asistio
1014478137	LUZ ADRIANA UMBARILA			Asistio
1016950081	SEBASTIAN ESTIVEN MENDIVELSO			Asistio
1016950946	SHAROM MICHEL FIGUEROA			Asistio
1019989288	CARLOS SANTIAGO RUIZ			Asistio
1021674162	ANGEL GABRIEL ROJAS			Asistio
1028484412	JAIRO ALBERTO GAITAN			Asistio
1031649697	JULIAN EDUARDO BERMUDEZ			Asistio
1031812098	EMILY PITA			Asistio
1032939866	JENIFER ALEJANDRA CASTIBLANCO			Asistio
1058460392	MARLON SEBASTIAN MARTINEZ			Asistio
1076220354	LAURA SARAI IBAÑEZ			Asistio
1104701667	NIETO RINCÓN DANIEL			Asistio
1141116829	MARIANA CORONADO			Asistio
1145224633	MARIA FERNANDA CASTILLO			Asistio
1193596776	PAULA CATALINA LOPEZ			Asistio
1057784303	ANA SOFIA LOPEZ			Asistio
1014201787	JOHAN SEBASTIAN FIGUEROA			No asistio
1010761264	ESTEBAN DAVID HURTADO			Asistio

DORIS PAOLA ROA NIÑO

Firma del Instructor
Reporte Sesión de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO