ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL 2022

ACTIVIDAD:	ESCUELA DE FUTBOL DE SALON FUNDAMENTACION - GRUPOS JUVENILES									
FECHA DE EJECUCIÓN	SEMANA		MES:	MAYO-JUNIO	AÑO:	2022	HORA INICIO:	9:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30 p. m.
BARRIO:	COLONIA-CAMELIA-MONTES-PUENTE ARANDA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 4A # 51A 90-TV 53 BIS 2B 33	

OBJETIVO ESPECIFICO: EL ACONDICIONAMIENTO FISICO Y TECNICO. DONDE POR MEDIO DE EJERCICIO ESTABLECIDOS Y LUDICOS, IDENTIFIQUEMOS LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, ACRECENTEMOS LA COORDINACION DE LA CARRERA DINAMICA Y VISO PEDICA, ENMARCADO EN UN AMBIENTE DE TRABAJO EN GRUPO , CON LAS DIFERENTES VARIABLES QUE IMPLICA EN EL MOMENTO DEL DESARROLLO DE ESTE OBJETIVO PARA EL MES DE MAYO-JUNIO DE 2022.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO: MOVIMIENTO ARTICULAR, ELONGACION PUESTA EN CALOR.	20 MINUTOS	REALIZAMOS EL CALENTAMIENTO POR MEDIO DE EJERCICIOS LUDICOS Y DESCRIPCION DE OBJETIVOS	EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.
CENTRAL	INCREMENTO EN LA VELOCIDAD Y TECNICA FUNDAMENTAL DEL FUTBOL DE SALON.	80 MINUTOS	EJERCICIOS DE FUNDAMENTACION SUPERFICIES DE CONTACTO CON VARIABLES DE DESPLAZAMIENTO, VELOCIDAD EN GRUPOS	SE DESARROLLAN LOS EJERCICIOS DE CONTROLES Y POSICIONAMIENTO CON VARIABLES, SE PONE EN PRACTICA EN EL JUEGO REAL.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	20 MINUTOS	RETRO ALIMENTACION , ELONGACION Y VUELTA A LA CALMA	LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DIEGO ROMERO	FIRMA:	DIEGO H ROMERO
NOMBRE DEL COORDINADOR:	LUZ AMANDA ZAMORA BLANCO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ