PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-11	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Reconocer en el terreno de juego la reducción de espacios, reforzar capacidades positivas por medio del juego
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10.	Ejecutar de forma adecuada a la situación de juego el gesto técnico del pase
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Llamado de lista, movilidad articular, Calentamiento juego pre deportivo, estiramiento, hidratación.	10-5-5	Llamada de lista. Movilidad Articular: Trote realizando ejercicios de movilidad articular: movimiento de brazos y piernas, tobillos, rodillas, hombros, otros que se consideren necesarios para el tipo de trabajo a realizar. Calentamiento: Pre-deportivo: Tierra, mar y aire: En círculo, con un jugador en el centro que tiene una pelota. El del centro le pasa a los exteriores a la vez que dice una de las tres opciones. El que recibe la pelota ha de contestar un animal de ese medio. El que falle o repita ocupará el centro. Flexibilidad: cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, aductores, pierna recto anterior, cuello, espalda *hidratación	
18. CENTRAL	parte Central: Físico: En forma 30 días. Habilidad social: autoestima-autoconfianza. Estrategias de juego 2 Vs. 2 Resistencia aeróbica y anaeróbica. Pases corta y media distancia Fútbol: 5 Vs. 5 al gol o por tiempo de 5 min.	8-10-12-15-16-19	Parte central: físico: en forma 30 días, aplicación principiantes cuerpo en forma. Habilidad social: autoestima-autoconfianza. Policías y ladrones. El formador reúne al grupo y explica la dinámica del juego, el grupo de alumnos contara con 4 bases (el formador las define pueden ser las 4 esquinas de la cancha o se organizan dependiendo el CI). Se dividen en 2 grupos, ponchadores y fugitivos. Los policías deben seleccionar a que fugitivo capturar ya que al momento de la captura se debe decir porque está acusado (las acusaciones son los aspectos positivos del capturado), luego de estar todos capturados se cambian de fugitivos a policías y capturan a los compañeros que antes eran policías. *Estrategia de juego 2 Vs 2 espacio reducido, toques los que indica la formadora. *Motriz: Resistencia aerobica-anaerobica relevos * Técnico: pases a corta y media distancia con diferentes superficies de contacto. Por parejas estático y en movimiento. variantes Fútbol: 5 Vs. 5 al gol o por tiempo de 5 min.	

19. FINAL	Llamado de lista, vuelta a la calma, retroalimentación, estiramiento, hidratación.	8-6-6	vuelta a la calma: trotar y caminar en punta de pies, talón, borde interno-externo. Retroalimentación Resaltar en el grupo: las capacidades positivas que más identifican al grupo. *Estiramiento: isquiotibiales, gemelos, glúteos, aductor, abductor e Hidratación. Llamar a lista.	

YEIMI MARCELA CALDERON GARZON

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-11	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Reconocer en el terreno de juego la reducción de espacios, reforzar capacidades positivas por medio del juego
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	Ejecutar de forma adecuada a la situación de juego el gesto técnico del pase

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023362099	BRANDON DARIO ECHEVERRY	Asistio
1027525325	BRAYAN DANIEL ALVAREZ	Asistio
1011084768	MARIANA PEREZ	Asistio
1022343619	JORGE ANDRES BEJARANO	Asistio
1013583451	BRAYAN MAURICIO CAMARGO	Asistio
1028480693	KEVIN ARLEY CASTAÑEDA	Asistio
1031421876	JOHAN LEANDRO PULIDO	Asistio
1014738294	SAMUEL ALBERTO AGUILAR	No asistio
1014737677	CRISTIAN SAMUEL NARVAEZ	Asistio
1000077914	BRANDON ESTICK CERON	Asistio
1030540806	JUAN PABLO CAMACHO	Asistio
1007107453	ANGEL DANIEL QUINTERO	No asistio
1013261050	ERIK SAMUEL SALAZAR	Asistio
1028780379	NICOLAS ESTEBAN VARGAS	Asistio
1019603625	JHOAN RAMIRO DIAZ	Asistio
1025520721	KEVIN SANTIAGO RUIZ	Asistio
1001300805	JUAN FELIPE BALLESTEROS	Asistio
1024471441	AXL LEONARDO MORENO	Asistio

YEIMI MARCELA CALDERON GARZON

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO