PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-16	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:	Martes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 13	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10.	Ejecutar diferentes saques de acuerdos a las necesidades de las acciones de juego.
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: fútbol en cadena: 2 equipos distribuidos de a 2 dos o 3 tomados de la mano.1 pelota tratar mediante pases, pero siempre en formación de llevar la pelota hasta el arco, para hacer el gol. 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 *Motriz: velocidad de reacción. Técnico: Saque lateral y de portero. Cabeceo parietal. Fútbol: 5 Vs. 5 al gol o por tiempo de 5min.	8-10-12-18-18-20	Parte central: físico: en forma 30 días, aplicación principiantes cuerpo en forma. Habilidad social: autoestima-autoconfianza. Hay una carta para ti. Cada alumno escribe tres virtudes y tres defectos que crea tener en una hoja de papel, que guardará en un sobre. El sobre irá pasando por todos los compañeros, que habrán de sumar otras cualidades, pero no defectos. Cada alumno leerá todo lo bueno que los demás piensan de él. “El objetivo es que lleguen a entender que todos somos distintos y si bien todos tenemos defectos, también tenemos muchas cualidades que el resto aprecia”,*Estrategia de juego 2 Vs 2 partido de banquitastodos contra todos *Motriz: A la orden de laformadora, A tratará de tocar a B antes de quellegue a la línea de los conos. Cambian. Variación:tanto A como B van cambiando su posición inicial;boca abajo, boca arriba, sentado, arrodillados, etc.Distancia entre los jugadores (dependiendo de lasposiciones) A 3 a 5 metros. Distancia del jugador Ba los conos entre 5 a 7 metros. Los jugadores,tumbados boca arriba, detrás de una línea, saldránlo más rápido posible hacía el medio campo, apartir de la señal del silbato del entrenador. Una vezse encuentren con el balón lo deberán chutar lo másrápido y fuerte posible a un cono situado a 10metros. Realizar el ejercicio 5 x 20 m. al 100%recuperación 1 minuto entre repeticiones. *Técnico: saque de esquina y lateral para remate decabeza forma parietal. Variantes Fútbol: 5 Vs. 5 algol 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: cobro de penaltis. Retroalimentación Resaltar en el grupo: cualidades y virtudes de cada estudiante que las otras personas aprecian de mí. *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:	2019-07-16	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:	Martes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 13	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	Ejecutar diferentes saques de acuerdos a las necesidades de las acciones de juego.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023362099	BRANDON DARIO ECHEVERRY	Asistio
1027525325	BRAYAN DANIEL ALVAREZ	Asistio
1011084768	MARIANA PEREZ	Asistio
1022343619	JORGE ANDRES BEJARANO	No asistio
1013583451	BRAYAN MAURICIO CAMARGO	Asistio
1028480693	KEVIN ARLEY CASTAÑEDA	No asistio
1031421876	JOHAN LEANDRO PULIDO	Asistio
1014738294	SAMUEL ALBERTO AGUILAR	Asistio
1014737677	CRISTIAN SAMUEL NARVAEZ	Asistio
1000077914	BRANDON ESTICK CERON	No asistio
1030540806	JUAN PABLO CAMACHO	Asistio
1007107453	ANGEL DANIEL QUINTERO	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