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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 12	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 21	9. Nº de Semana: 12	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	Ejecutar de forma adecuada a la situación de juego el gesto técnico del pase

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023376344	JAVIER ALEXANDER BERNAL	Asistio
1010761369	JULIANA DAZA	Asistio
1012976396	RONALD STEVEN FAJARDO	Asistio
1021398421	JHOAN SEBASTIAN LARA	Asistio
1023376462	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
1028861476	JUAN ESTEBAN PEÑA	Asistio
1033714391	EDWARD ANTONIO CHITIVA	No asistio
1025530381	DILAN ALEJANDRO GARCIA	Asistio
1233913038	JHEYSEN JOSUE ROJAS	Asistio
1025529912	ADRIAN FELIPE BERMUDEZ	Asistio
1024496013	JUAN ESTEBAN CASALLAS	Asistio
1014666735	KEVIN SANTIAGO MURILLO	Asistio
1055551665	JOSE ESTEBAN BARRETO	No asistio
1013118376	DILAN SANTIAGO BOTELLO	No asistio
1098436403	SERGIO ANDRES CAMACHO	Asistio
1141115971	JUAN FELIPE DURAN	No asistio
1010963977	PEDRO FERNANDO ROJAS	No asistio
1011202422	BRAYAN STID CHAVEZ	No asistio
1014665915	DUVAN FELIPE NUMA	Asistio
1075625238	CHRISTIAN DANIEL RUIZ	Asistio
1028785097	GABRIEL ESTEBAN GOMEZ	Asistio

YEIMI MARCELA CALDERON GARZON

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO