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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 13	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 13	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	Ejecutar diferentes saques de acuerdos a las necesidades de las acciones de juego.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023376344	JAVIER ALEXANDER BERNAL	Asistio
1010761369	JULIANA DAZA	No asistio
1012976396	RONALD STEVEN FAJARDO	Asistio
1021398421	JHOAN SEBASTIAN LARA	Asistio
1023376462	ANDRES FELIPE MORENO	No asistio
1028861476	JUAN ESTEBAN PEÑA	Asistio
1033714391	EDWARD ANTONIO CHITIVA	No asistio
1025530381	DILAN ALEJANDRO GARCIA	Asistio
1233913038	JHEYSEN JOSUE ROJAS	No 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	Asistio
1010963977	PEDRO FERNANDO ROJAS	Asistio
1011202422	BRAYAN STID CHAVEZ	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