PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-25	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar trabajos en equipo que permita interactuar con las demás personas. Reforzar las relaciones entre los compañeros de clase
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 25	9. Nº de Semana: 14	Conoce y utiliza el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10.	Evaluar de manera integral y en un solo evento, los procesos formativos y deportivos, que se desarrollan al interior del proyecto tiempo escolar complementario.
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: Con balón 2 filas de frente pasar balón y ocupar la fila. Variantes indicación formadora. Flexibilidad: cuádriceps, isquitiobiales, glúteos, aductores, pierna recto anterior, cuello, espalda *hidratación	
18. CENTRAL	*parte Central: Físico: Habilidad social: autoestima-autoconfianza. Torneo de banquitas 4X4.	30-5-5-10	Continuación torneo: Parte central *Futbol: Torneo de banquitas 4X4 cancha completa, partidos de 30 minutos con 5 minutos de descanso. se asignará un líder o capitán dentro de los grupos de escolares. *no habrá suma de faltas. *el formador resaltará la importancia del “fair- play” en cada juego. *deben jugar todos los escolares asistentes. Durante el partido debe permanecer mínimo un escolar del sexo femenino por equipo.	
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 como se sintieron, para que compartan su experiencia y asimilen mejor lo aprendido, promoviendo el auto conocimiento y la aceptación por medio del reconocimiento de sí mismo y las diferencias con su entorno. *Estiramiento: isquitiobiales, gemelos, glúteos, aductor, abductor e Hidratación. Llamar a lista.	

YEIMI MARCELA CALDERON GARZON

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO