PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-09	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Reconocer en el terreno de juego la reducción de espacios, Fortalecer la Autoestima
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 20	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: Rondo: Se colocan en círculo con 1 ó 2 jugadores en el centro, según el número de participantes. Los del círculo se han de pasar la pelota con el pie y los del centro han de intentar interceptarla. 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.	8-10-10-20-18-20	Parte central: físico: en forma 30 días, aplicación principiantes cuerpo en forma. Habilidad social: autoestima-autoconfianza. me gusta mi cuerpo. Los integrantes del grupo hacen un circulo, el formador se hace en el centro para dar las instrucciones, el formador comienza presentándose y diciendo que es lo que más le gusta de su cuerpo luego lanza la pelota a un estudiante del grupo para que se presente y menciones lo que más le gusta de su cuerpo y así sucesivamente hasta que pasen todos. *Estrategia de juego 2 Vs 2 espacio reducido, toques los que indica la formadora. *Motriz: Resistencia aerobica-anaerobica conducción con balón alta intensidad 40 metros-diagonal baja intensidad, 30 metros alta intensidad-diagonal baja intensidad, 20 metros alta intensidad-diagonal baja intensidad y 10 metros alta intensidad-diagonal baja intensidad- total: 20 minutos. * Técnico: pases a corta y media distancia con diferentes superficies de contacto. Por parejas estático y en movimiento. 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 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: 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:	2019-07-09	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Reconocer en el terreno de juego la reducción de espacios, Fortalecer la Autoestima
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 20	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	No 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	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