PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-10	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:	Miercoles,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 2		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:	2019-07-10	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:	Miercoles,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 2		10. Edades:	Ejecutar de forma adecuada a la situación de juego el gesto técnico del pase

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029144852	CAMILO ANDRES ALFONSO	Asistio
1033731554	SAMUEL ESTEBAN ESPA?A	Asistio
1023379354	AYLEEN DAYANA JIMENEZ	No asistio
1033718577	JUAN CAMILO MARCIGLIA	Asistio
1031423502	JEFERSON MATIZ	Asistio
1025541252	JOHAN STIVEN ORJUELA	Asistio
1025539257	TOMAS OSPINA	Asistio
1016715074	JOHAN SANTIAGO VASQUEZ	Asistio
1033729406	BREINER ALEJANDRO CABREJO	Asistio
1024509690	CAMILO ANDRES GARCIA	Asistio
1027527057	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
1023381078	JAIDER FELIPE MORENO	Asistio
1024485800	ANGEL DAVID SIGUA	Asistio
1024508718	BRAYAN SANTIAGO BUITRAGO	Asistio
1024497170	JHOAN SEBASTIAN BUITRAGO	Asistio
1028785797	NESTOR SEBASTIAN GARCIA	Asistio
1141519131	NIKY SANTIAGO MUNEVAR	Asistio
1034292868	ERIK JOEL BARRAGAN	Asistio
1024506676	SAMUEL DAVID JIMENEZ	No asistio
1033726903	KEVIN RONALDO VELANDIA	Asistio
1023382517	JERONIMO VARGAS	Asistio
1023382901	JOHAN HUMBERTO HERNANDEZ	Asistio

YEIMI MARCELA CALDERON GARZON

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO