PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-08	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:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 19	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: 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:	2019-07-08	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:	Lunes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 19	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	No asistio
1034292868	ERIK JOEL BARRAGAN	Asistio
1024506676	SAMUEL DAVID JIMENEZ	Asistio
1033726903	KEVIN RONALDO VELANDIA	Asistio
1023382517	JERONIMO VARGAS	Asistio
1023382901	JOHAN HUMBERTO HERNANDEZ	Asistio

YEIMI MARCELA CALDERON GARZON

Firma del Instructor