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,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 12	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		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,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 22	9. Nº de Semana: 12	Ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10. Edades:	Ejecutar de forma adecuada a la situación de juego el gesto técnico del pase

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023362099	BRANDON DARIO ECHEVERRY	Asistio
1027525325	BRAYAN DANIEL ALVAREZ	Asistio
1011084768	MARIANA PEREZ	No asistio
1022343619	JORGE ANDRES BEJARANO	No asistio
1013583451	BRAYAN MAURICIO CAMARGO	Asistio
1028480693	KEVIN ARLEY CASTAÑEDA	No asistio
1031421876	JOHAN LEANDRO PULIDO	Asistio
1014738294	SAMUEL ALBERTO AGUILAR	Asistio
1014737677	CRISTIAN SAMUEL NARVAEZ	No asistio
1000077914	BRANDON ESTICK CERON	Asistio
1030540806	JUAN PABLO CAMACHO	Asistio
1007107453	ANGEL DANIEL QUINTERO	No asistio
1013261050	ERIK SAMUEL SALAZAR	Asistio
1028780379	NICOLAS ESTEBAN VARGAS	Asistio
1019603625	JHOAN RAMIRO DIAZ	Asistio
1025520721	KEVIN SANTIAGO RUIZ	Asistio
1001300805	JUAN FELIPE BALLESTEROS	Asistio
1024471441	AXL LEONARDO MORENO	No asistio

YEIMI MARCELA CALDERON GARZON

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO