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,08:30:00,10:30:00	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 1		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,08:30:00,10:30:00	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 1		10. Edades:	Ejecutar de forma adecuada a la situación de juego el gesto técnico del pase

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1016716088	DANNA LORENA DIAZ	No asistio
1024488769	JHON JAIRO GARZON	Asistio
1025529730	SHARMELT NATHALYA HERNANDEZ	Asistio
1029143881	MARGIE NICOL MATAMOROS	Asistio
1023374448	NATALIA MONTERO	Asistio
1024488567	LAURA VALENTINA QUIJANO	Asistio
1023372016	YOSTIN ESNEYDER PINEDA	Asistio
1031540901	ANDRES FELIPE MENDEZ	Asistio
1013110521	KEVIN SANTIAGO CORTES	Asistio
1025532131	JUAN CAMILO MUÑOZ	Asistio
1140916322	BRYANT CAMILO PASTOR	No asistio
1024480663	BRANDON STEVEN VENEGAS	Asistio
1014738349	CAROL TATIANA TORO	Asistio
1023367935	JENNIFER ALEXANDRA GUERRERO	No asistio
1025527604	JAVIER HERNANDO FONSECA	Asistio
1025531210	DANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1032392887	QUILIAN SNEYDER MOYA	Asistio
1012976115	ANDRES FELIPE FIQUITIVA	Asistio

YEIMI MARCELA CALDERON GARZON

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO