PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-23	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar trabajos en equipo que permita interactuar con las demás personas. Reforzar las relaciones entre los compañeros de clase
3. Hora:	Martes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 14	Conoce y utiliza el adecuado uso del tiempo de juego y actividad física, en beneficio de la calidad de vida.
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 3		10.	Evaluar de manera integral y en un solo evento, los procesos formativos y deportivos, que se desarrollan al interior del proyecto tiempo escolar complementario.
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: Con balón 2 filas de frente pasar balón y ocupar la fila. Variantes indicación formadora. Flexibilidad: cuádriceps, isquitiobiales, glúteos, aductores, pierna recto anterior, cuello, espalda *hidratación	
18. CENTRAL	*parte Central: Físico: Habilidad social: autoestima-autoconfianza. Torneo de banquitas 4X4.	30-5-30-5-10	- Parte central: Habilidad social: autoestima-autoconfianza. caza-abrazadores. Los alumnos se reparten por un espacio determinado, a la señal del Formador todos deben buscar una pareja con la que abrazarse. Cada vez que el formador de la señal, deben buscar una pareja distinta. Dos alumnos hacen el papel de ‘caza-abrazadores’ y una vez que han pillado a un compañero sin pareja se intercambian posiciones. *Futbol: Torneo de banquitas 4X4 cancha completa, partidos de 30 minutos con 5 minutos de descanso. se asignará un líder o capitán dentro de los grupos de escolares. *no habrá suma de faltas. *el formador resaltará la importancia del “fair- play” en cada juego. *deben jugar todos los escolares asistentes. Durante el partido debe permanecer mínimo un escolar del sexo femenino por equipo.	
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: isquitiobiales, gemelos, glúteos, aductor, abductor e Hidratación. Llamar a lista.	

YEIMI MARCELA CALDERON GARZON

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO