PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-02	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar actividades en grupo, destacando los estudiantes líderes.
3. Hora:	Lunes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 19	Realizar actividades de coordinación motriz gruesa y fina como medio básico para el desarrollo estructural del movimiento del estudiante
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10.	Ejecutar correctamente el gesto técnico de cabeceo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Apertura: Llamado a lista. Juego Pre deportivo. Movilidad articular, estiramiento. Hidratación	10-5-5	Fase inicial: Llamado a lista. formas colectivas: Cada grupo debe realizar en el menor tiempo posible la forma sugerida (número, letra, polígono…) por la formadora, utilizando sus cuerpos y acostados en el suelo. Estiramiento: flexión y extensión de cabeza, inclinación lateral de la cabeza, flexión de tronco, extensión de brazos en vertical, extensión brazos al frente, aducción horizontal de brazo, flexión de rodilla, flexión de cadera con rodilla extendida, abducción de cadera de pie, abducción de caderas sentado con las plantas de los pies enfrentados. *hidratación	

18. CENTRAL	Desarrollo: Liderazgo. en forma 30 días dinámica general- saque lateral-portero-cabeceo frontal	10-8-22-15-10-15	Fase central: Liderazgo: los congelados: Se dibujan varios círculos de diferentes tamaños (con tiza). El facilitador les explica que deben cruzar por un lago congelado y que los círculos son hoyos, que quien los pise está automáticamente congelado. La forma de no caer al agua es ayudarse con los compañeros, dándose las manos, ayudándose a saltar,apoyándose en los otros, etc. Y la única forma dedescongelar a quienes caen al agua es común granabrazo. Se cumple el objetivo cuando todos cruzanel lago, sin nadie congelado. Físico: En forma 30días. *motriz: dinámica general. Transportar uncono en la cabeza, con los brazos extendidos a loslaterales. Transportar el mismo platillo, sentarse ylevantarse a mitad de camino. Dinámica llamada elbaile del balón: Consiste en sostener un balón ocualquier otro objeto entre las frentes de dosparticipantes y hacerla rodar hasta sus rodillas sinque se caiga. Correr desplazándose en diagonales -Correr desplazándose en círculos - Correrdesplazándose lateralmente – Correr desplazándoseen zig – zag. Técnico: control pecho: recepcionardesde diferentes alturas de espalda al arco, conopción de definir con empeine. Variantes. Saqueslaterales con balones de peso diferentes. Adistancias diferentes. Teniendo en cuenta larespectiva regla de saque lateral. Saques de porteroa ras de piso, media altura sin pasar la mitad decancha. Repaso. El jugador individualmente con unbalón, intenta mantenerlo en el aire mediante toquescon la cabeza. Por parejas uno delante del otro aescasos metros, se pasan el balón con la cabezaintentando realizarlo el mayor número de vecesposibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo. En la misma disposición anterior ahora los jugadores se siguen pasando la pelota, pero después el jugador debe sentarse en el suelo y volverse a levantar, mientras el otro jugador deberá mantener el balón el tiempo necesario mediante toques de cabeza. 5 vs. 5 al gol o 5 min.	
19. FINAL	Cierre: Llamado a lista. estiramiento. Retroalimentación, Estiramiento. Hidratación.	8-6-6	Fase final: Llamado a lista. trote 3 min baja intensidad. Retroalimentación: ¿Cómo se sintieron en la actividad? ¿Fue más fácil trabajar con líderes? Estiramiento: isquiotibiales, piernas y cadera, hombros, tríceps, gemelos, soleos, cuádriceps, soas iliaco, aductores. Hidratación.	

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-02	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar actividades en grupo, destacando los estudiantes líderes.
3. Hora:	Lunes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 19	Realizar actividades de coordinación motriz gruesa y fina como medio básico para el desarrollo estructural del movimiento del estudiante
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	Ejecutar correctamente el gesto técnico de cabeceo

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023374448	NATALIA MONTERO	Asistio
1012976115	ANDRES FELIPE FIQUITIVA	Asistio
1010961798	DAHIAN SOFIA BARRERA	Asistio
1024488567	LAURA VALENTINA QUIJANO	Asistio
1023872009	DEIBY FELIPE DIAZ	Asistio
1029143881	MARGIE NICOL MATAMOROS	Asistio
1025527604	JAVIER HERNANDO FONSECA	Asistio
1023367935	JENNIFER ALEXANDRA GUERRERO	Asistio
1024488769	JHON JAIRO GARZON	Asistio
1024483076	EDWAR STEP SEPULVEDA	Asistio
1025531210	DANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1013110521	KEVIN SANTIAGO CORTES	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO