PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-09	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar actividades en grupo, a través del juego, se promueven las habilidades para el trabajo alineado y efectivo.
3. Hora:	Lunes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 20	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, por medio del saque lateral.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Apertura: 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: trabajo en equipo. en forma 30 días dinámica general- saque lateral-portero-cabeceo frontal	10-8-20-10-10-22	Fase central: Trabajo en equipo: 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 de descongelar a quienes caen al agua es con un gran abrazo. Se cumple el objetivo cuando todos cruzan el lago, sin nadie congelado. Físico: En forma 30 días. *motriz: dinámica general. Transportar un cono en la cabeza, con los brazos extendidos a los laterales. Transportar el mismo platillo, sentarse y levantarse a mitad de camino. Dinámica llamada el baile del balón: Consiste en sostener un balón o cualquier otro objeto entre las frentes de dos participantes y hacerla rodar hasta sus rodillas sin que se caiga. Correr desplazándose en diagonales - Correr desplazándose en círculos - Correr desplazándose lateralmente – Correr desplazándose en zig – zag. Técnico: control pecho: recepcionar desde diferentes alturas de espalda al arco, con opción de definir con empeine. Variantes. Saques laterales con balones de peso diferentes. A distancias diferentes. Teniendo en cuenta la respectiva regla de saque lateral. Saques de portero a ras de piso, media altura sin pasar la mitad de cancha. Repaso. El jugador individualmente con un balón, intenta mantenerlo en el aire mediante toques con la cabeza. Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. 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: estiramiento. Retroalimentación, Estiramiento. Hidratación.	8-6-6	vuelta a la calma: Llamado a lista. trote 3 min baja intensidad. Retroalimentación: ¿Cómo se sintieron en la actividad? ¿Fue más fácil ser cabeza o tentáculo? 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:	2019-09-09	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar actividades en grupo, a través del juego, se promueven las habilidades para el trabajo alineado y efectivo.
3. Hora:	Lunes,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 33	9. Nº de Semana: 20	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, por medio del saque lateral.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023374448	NATALIA MONTERO	Asistio
1012976115	ANDRES FELIPE FIQUITIVA	Asistio
1010961798	DAHIAN SOFIA BARRERA	Asistio
1025527604	JAVIER HERNANDO FONSECA	Asistio
1023367935	JENNIFER ALEXANDRA GUERRERO	Asistio
1025531210	DANNA VALENTINA ESCOBAR	Asistio
1013110521	KEVIN SANTIAGO CORTES	Asistio
1013111473	ANDRES FELIPE MORA	Asistio
1025532131	JUAN CAMILO MUÑOZ	Asistio
1031540901	ANDRES FELIPE MENDEZ	Asistio