PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-17	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	fortalecer a través de este ejercicio mar y tierra, la rapidez, la lealtad, la responsabilidad y la comunicación como elemento clave para las relaciones interpersonales.
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 20	ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10.	Ejecutar diferentes saques de acuerdos a las necesidades de las acciones de juego.
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: Pre-deportivo La cadena: El grupo "A", debe formar una cadena a un lado de la cancha, es decir los participantes deben tomarse de la cintura uno al otro, el equipo contrario, de igual manera forma una cadena al otro, lado. Al sonar el pito los equipos deben comenzar una persecución uno contra el otro tratando de desprender la cadena de su adversario, esto se debe realizar atrapando al último integrante del equipo contrario, de manera de que este no resista la presión y se suelte. El equipo que logre hacer esta maniobra gana el juego. 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: Parte central: en forma 30 días-reglas de futbol de salón-equilibrio mixto-resistencia aeróbica anaeróbica- recepción vientre bajo-recepción pecho saque lateral	8-10-18-25-19	Fase central: relaciones interpersonales: tierra o mar: fortalecer a través de este ejercicio, la rapidez, la lealtad, la responsabilidad y la comunicación como elemento clave para las relaciones interpersonales. se formarán dos equipos que al sonido del silbato saltarán a la voz de las palabras, mar, tierra, el que se equivoque perderá y tendrá que responder una pregunta, el ganador será el equipo que menos se haya equivocado. Físico: En forma 30 días. *motriz: equilibrio mixto, “La línea”. Busca desplazarte sobre las líneas rectas sin perder en equilibrio, debes coger a los demás compañeros que van también por las líneas de toda la cancha. * reglas de futbol. Por medio magnético. *Resistencia: test de abdominales. La prueba de abdominales se lleva a cabo de la siguiente manera: Recostad en la estera con las rodillas dobladas, pies sobre el suelo y los brazos cruzados en el pecho, Comienza cada abdominal con la espalda en el suelo, Levanta por ti mismo a una posición con un ángulo de 90 grados y regresa al suelo, Los pies pueden ser sostenidos por un compañero, Registra el número de abdominales completadas en 30 segundos. *Futbol: Repaso clase anterior recepción diferentes superficies de contacto. 5 vs. 5 al gol o 5 min.	
19. FINAL	Cierre: estiramiento. Retroalimentación, Estiramiento. Hidratación	8-6-6	Fase Final: trote suave, retroalimentación *Análisis por parte de la formadora en interacción con los alumnos de los contenidos trabajados. *Estiramiento por parejas en piso, dirigido por la formadora. tríceps, bíceps, pecho, cuello, isquitiobiales, aductores, abductores, gemelos, dorsales, abdominales-oblicuos., flexor. *hidratación	

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-17	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	fortalecer a través de este ejercicio mar y tierra, la rapidez, la lealtad, la responsabilidad y la comunicación como elemento clave para las relaciones interpersonales.
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 20	ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10. Edades:	Ejecutar diferentes saques de acuerdos a las necesidades de las acciones de juego.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028861476	JUAN ESTEBAN PEÑA	Asistio
1025530381	DILAN ALEJANDRO GARCIA	Asistio
1025529912	ADRIAN FELIPE BERMUDEZ	Asistio
1024496013	JUAN ESTEBAN CASALLAS	Asistio
1014666735	KEVIN SANTIAGO MURILLO	Asistio
1098436403	SERGIO ANDRES CAMACHO	Asistio
1010963977	PEDRO FERNANDO ROJAS	Asistio
1091885595	EDUARDO QUINTERO	Asistio
1016595058	DYLAN ALEXANDER LOZANO	Asistio
1023376344	JAVIER ALEXANDER BERNAL	Asistio
1021398421	JHOAN SEBASTIAN LARA	Asistio
1023379379	WILLIAM DAVID RANGEL	Asistio
1028785097	GABRIEL ESTEBAN GOMEZ	Asistio
1023376462	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
1011202422	BRAYAN STID CHAVEZ	Asistio
1141115971	JUAN FELIPE DURAN	Asistio
1233913038	JHEYSEN JOSUE ROJAS	Asistio
1075625238	CHRISTIAN DANIEL RUIZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO