PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-11	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:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 20	ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		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:	2019-09-11	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:	Miercoles,08:30:00,10:30:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 20	ejecutar esfuerzos de larga y corta duración soportando la fatiga
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10. Edades:	Ejecutar diferentes saques de acuerdos a las necesidades de las acciones de juego.

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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO