**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. RODRIGO LARA BONILLA | | | Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-08-29 | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | Desarrollar actividades en grupo, destacando los estudiantes líderes. |
| 3. Hora: | Jueves,08:30:00,10:30:00 | 6. Nº de Sesion: 35 | 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 3 | | 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 | No se recibió transporte por ser día de paro. se realizo la sesión de clase en el escenario de la I.E.D Rodrigo Lara Bonilla. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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: | 2019-08-29 | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | Desarrollar actividades en grupo, destacando los estudiantes líderes. |
| 3. Hora: | Jueves,08:30:00,10:30:00 | 6. Nº de Sesion: 35 | 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 3 | | 10. Edades: | Ejecutar correctamente el gesto técnico de cabeceo |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1023362099** | BRANDON DARIO ECHEVERRY | Asistio |
| **1027525325** | BRAYAN DANIEL ALVAREZ | Asistio |
| **1011084768** | MARIANA PEREZ | Asistio |
| **1028480693** | KEVIN ARLEY CASTAÑEDA | Asistio |
| **1031421876** | JOHAN LEANDRO PULIDO | Asistio |
| **1014738294** | SAMUEL ALBERTO AGUILAR | Asistio |
| **1028780379** | NICOLAS ESTEBAN VARGAS | Asistio |
| **1019603625** | JHOAN RAMIRO DIAZ | Asistio |
| **1001300805** | JUAN FELIPE BALLESTEROS | Asistio |
| **1024471441** | AXL LEONARDO MORENO | Asistio |
| **1028780561** | JENIFFER ALEJANDRA MEDINA | Asistio |
| **1013583451** | BRAYAN MAURICIO CAMARGO | Asistio |
| **1000077914** | BRANDON ESTICK CERON | Asistio |
| **1016592919** | NINI JOHANA SIERRA | Asistio |
| **1022343619** | JORGE ANDRES BEJARANO | Asistio |
| **1025520721** | KEVIN SANTIAGO RUIZ | Asistio |