PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RODRIGO LARA BONILLA			Nombre Instructor: YEIMI MARCELA CALDERON GARZON	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-05	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Generar espacios que permitan una adecuada comunicación con los demás
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 19	Identificar sus capacidades físicas, cognitivas y sociales.
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: Llamado a lista. Bull dog: en un terreno delimitado se colocan en un lado con balón y el que la coge en medio sin balón. a la voz de ya. Todos salen a la vez y tienen que tratar llegar al otro lado sin que le roben el balón. gana el ultimo que se quede con el balón. Los jugadores con balón se disponen en un lado del campo. El objetivo es cruzar la franja hacia el otro lado sin perder el balón. En la franja se encuentra un jugador que tiene un espacio determinado para robar. El jugador que pierda el balón se queda en la franja. 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 habilidades, actitudes y destrezas motoras recepción pecho- saque lateral- saque de portero.	10-8-20-10-10-22	Fase central: Trabajo en equipo: el pulpo: Generar espacios que permitan una adecuada comunicación con los demás. Los participantes se dividen en grupos de 5 personas, uno de ellos se debe rodear de los otros 4 que le deben tocar con un dedo. El jugador del centro es la cabeza del pulpo, y es el único que puede tener los ojos abiertos para dirigir el desplazamiento de sus compañeros. Los que rodean al del centro son los tentáculos del pulpo y deben tener los ojos serrados y deben seguir los movimientos que les indica la persona que está en el centro, sin perder contacto físico de la punta del dedo con el compañero que está en el centro. A la señal del formador irán cambiando entre ellos de posición. Físico: En forma 30 días. *motriz: Habilidades locomotrices: Juego denominado carrera de tres pies: este consiste en correr una carrera con una pierna atada a la pierna de un compañero hasta llegar al objetivo. Se elige una persona para que realice la actividad, pero tiene que tocar con la palma de la mano la espalda del compañero y así sucesivamente seguir cogiendo cogidos de las manos. Correr desplazándose hacia adelante - Correr desplazándose hacia atrás – Correr desplazándose hacia un lado - Correr desplazándose hacia otro lado. *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. 5 vs. 5 al gol o 5 min.	
19. FINAL	Cierre: estiramiento. Retroalimentación, Estiramiento. Hidratación.	8-6-6	Fase final: Llamado a lista penaltis. Retroalimentación: ¿Cómo se sintieron en la actividad? ¿Fue más fácil ser cabeza o tentáculo? Estiramiento: isquitiobiales, 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:	2019-09-05	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Generar espacios que permitan una adecuada comunicación con los demás
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 19	Identificar sus capacidades físicas, cognitivas y sociales.
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
1013118376	DILAN SANTIAGO BOTELLO	Asistio
1098436403	SERGIO ANDRES CAMACHO	Asistio
1010963977	PEDRO FERNANDO ROJAS	Asistio
1014665915	DUVAN FELIPE NUMA	Asistio
1075625238	CHRISTIAN DANIEL RUIZ	Asistio
1011085068	STIVEN ALEXANDER MARTINEZ	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
1024490031	JULIAN FELIPE TORRES	Asistio
1023376462	ANDRES FELIPE MORENO	Asistio
1055551665	JOSE ESTEBAN BARRETO	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO