

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-07-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Identificar la importancia y la utilidad de cada superficie del pie y de los diferentes segmentos con los cuales podemos controlar el balón	
3. Hora:	Lunes,08:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 19	Reconocer las diferentes superficies con las cuales podemos driblar y golpear el balón	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10.	Trabajar la fundamentación con el balón de futbol	
12.PART	E	13. TEMA/CONTENIDOS	14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	16. OBSERVACIONES
17. INICIAL	Socialización de lo que se va a trabajar. Calentamiento		20 min	Un trote de calentamiento debería comenzar con unos 10-15 minutos de trote leve con ritmo en ascenso que incluya arranques de trotes algo más rápidos. A continuación los ejercicios de movilidad para preparar a los chicos para un fuerte entrenamiento mediante la flexión de los músculos en todos los movimientos. Por último, el estiramiento la elasticidad de los músculos, alcanzar un equilibrio muscular funcional.	
18. CENTRAL	Ejercicios con balón enfocados a la fundamentación con el balón. Ejercicios individuales.		80 min	Arrancaremos esta actividad central con dominio de balón individualmente, lo que conocemos como la 21. Trataran los estudiantes de realizar y golpear la pelota el mayor número de veces sin dejarla caer. Realizando variaciones con el muslo y la cabeza. Como segunda actividad realizaremos recepción con el pie. En este ejercicio lanzaremos el balón hacia arriba posteriormente calcular y decepcionarlo con el pie. Vamos ir variando la atura y haciendo del ejercicio un poco más difícil. Tercer ejercicio: realizaremos conducción a lo ancho de la cancha involucrando las diferentes superficies con las cuales podemos realizar el transporte con el balón (borde interno y externo. Realizamos variaciones como cambios de ritmo y dirección.	
19. FINAL	enfriamiento (vuelta a la calma)estiramiento, globalización.		20 min	Arrancaremos con vuelta a la calma, regulando la frecuencia cardiaca. Realizaremos estiramiento en el suelo de tren inferior. Posteriormente el tren inferior de pie. Finalmente unretroalimentacion de lo trabajado en clase.	

DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS

Firma del Instructor

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-07-15	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Identificar la importancia y la utilidad de cada superficie del pie y de los diferentes segmentos con los cuales podemos controlar el balón
3. Hora:	Lunes,08:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 19	Reconocer las diferentes superficies con las cuales podemos driblar y golpear el balón
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 1		10. Edades:	Trabajar la fundamentación con el balón de futbol
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033713224	YIMI ALBERTO GONZALEZ			No asistio
1023381056	CAMILO ANDRES GUEVARA			Asistio
1029283202	JEFFERSON BERNAL			Asistio
1016714656	LUIS ANGEL RODRIGUEZ			Asistio
1011099686	DILAN SANTIAGO VIVAS			Asistio
1013605066	JOHAN SMITH SANCHEZ			Asistio
1057545126	DARWIN ANDRES HERNANDEZ			Asistio
1033699241	JAROL LEONARDO ROZO			Asistio
1103470005	MARIA CAMILA MATEUS			Asistio
1122123661	KEVIN ALEJANDRO LEON			Asistio
1024507722	JOHAN SEBASTIAN RUIZ			Asistio
1033689249	BRAYAN FELIPE CALDERON			Asistio
1023375414	JUAN DAVID RODRIGUEZ			Asistio
1010164034	CRISTIAN CAMILO DIAZ			Asistio
1077852524	JUAN ESTEBAN ARDILA			Asistio
1033700492	JEAN PAULL CEPEDA			Asistio
1028781503	JHOAN ARTURO GONZALEZ			Asistio
1024484374	JOHAN SEBASTIAN GARCIA			No asistio
1123562324	CRISTIAN DAVID RAMIREZ			Asistio
1012917646	JAROL JAIR JURADO			Asistio
1012358462	HAROLD SAITH MONTAÑO			Asistio
1000337814	MICHAEL ANDREY FIGUEROA			Asistio
1034277383	OSCAR JULIAN CASTAÑO			No asistio
1029281095	DAVID ANDRES SILVA			Asistio
1140917935	JOHANN SEBASTIAN VILLAMIL			Asistio

DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO