

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,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 20	Reconocer las diferentes superficies con las cuales podemos driblar y golpear el balón	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		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,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 20	Reconocer las diferentes superficies con las cuales podemos driblar y golpear el balón
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 2		10. Edades:	Trabajar la fundamentación con el balón de futbol
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1027537112	BRAYAN ALEXIS GONZALEZ			Asistio
1021312675	JHORMAN SANCHEZ			Asistio
1033697891	KEVIN JOSUE AVILA			Asistio
1023372198	ERICK CAMILO LAGUNA			No asistio
1014665895	ANGELICA GERALDINE CAMELO			Asistio
1013110632	DANIELA FLORIDO			Asistio
1011094630	KAREN NICOL ORJUELA			Asistio
1031126844	DANIEL ALEJANDRO AREVALO			Asistio
1073671476	JOAN SEBASTIAN ALDANA			Asistio
1023375169	YOULIER ANDRES DIAZ			Asistio
1022353192	DANIEL ESTEVEN ZAMBRANO			Asistio
1022935756	ANDERSON MACIAS			Asistio
1016713569	CRISTIAN FELIPE FRANCO			Asistio
1010760902	ERIK ESTEBAN VIVAS			Asistio
1022936126	CARLOS ANDRES LOPEZ			Asistio
1028782814	JOSHUA YERAK ROMERO			Asistio
1021675318	ANGEL ESTEBAN ALARCON			Asistio
1027526221	JUAN DAVID GONZALEZ			Asistio
1033700716	JULIAN DAVID CASTILLO			Asistio
1010184139	MAICOLL ANDREY RINCON			Asistio
1026564713	JOHAN MANUEL GARCIA			Asistio
1010963136	BRAHIAM FABIAN PATIÑO			Asistio
1014480845	JUAN SEBASTIAN ARIZA			Asistio

DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO