

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-07-11	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:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 16	Reconocer las diferentes superficies con las cuales podemos driblar y golpear el balón	
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		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:	2019-07-11	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:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 16	Reconocer las diferentes superficies con las cuales podemos driblar y golpear el balón
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10. Edades:	Trabajar la fundamentación con el balón de futbol
TI	NOMBRE			ASISTENCIA
1033757721	JESUS ADRIAN LEON			Asistio
1023398152	VALERY LIZBETH FLORIAN			Asistio
1222203326	V ISABELLA RODRIGUEZ			Asistio
1029290338	EVELYN JASBLEIDY FAJARDO			Asistio
1023400195	BREINNER DUVAN MARQUEZ			Asistio
1024560360	MARIA FERNANDA ALVAREZ			Asistio
1024555078	JUAN ESTEBAN MONTOYA			Asistio
1031153123	NEIDER YESID ROMERO			Asistio
1028498380	JORLAN JURADO			Asistio
1126358121	JOSHUA SEBASTIAN FLORES			Asistio
1029289111	JOHAN ALBERTO PINZON			Asistio
1023397071	DUVAN ARLEY CARDENAS			Asistio
1026580974	BRAYAN STIVEN BEJARANO			No asistio
1140925709	EVOLETT NAYHARA BOSA			Asistio
1033765659	DANNA SOFIA HERNANDEZ			Asistio
1109845965	ERICK SANTIAGO PRADA			Asistio
1025070527	Andres Felipe Florez			Asistio

DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO