PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-11	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- fomentar la cooperación y la amistad a través del deporte
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 57	9. Nº de Semana: 2	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 1		10.	- ejecutar de manera adecuada ejercicios grupales y de coordinación utilizando actividades donde se refleje, conducción de balón.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	- Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia - valores olímpicos (amistad) - retroalimentación - estiramiento	5 minutos, 5 minutos,5 minutos 15 minutos, 5 minutos	De acuerdo a la cantidad de estudiantes, formaran dos o tres filas, se agarran fuertemente a la cintura del niño de delante. Se marcan en el suelo dos líneas, una de salida y otra de llegada, separadas por unos metros. Los primeros de cada equipo colocan un pie en la salida y a la voz de ya empiezan todos a avanzar, con el mismo pie siempre para conseguir llegar los primeros a la meta. - estiramiento cefalocaudal	
18. CENTRAL	- contrataque 5 - acción combinada 2 - sucesión de pases - variantes	20 minutos, 20 minutos, 20 minutos	- X2 sale en conducción en busca de 1x1 contra X1 que sale a su encuentro X3 se incorpora a la jugada para apoyar a X2 dandole la posibilidad de pasar o de realizar una pared hidratacion - Basculación entre 2 jugadores, otros 2 jugadores se encuentran en el área grande, ambos realizan sendos desmarques de ruptura, uno hacia la banda y el otro hacia dentro del área, se tomaran cualquiera de la 2 opciones para el pase hidratacion - Sucesión de pases entre 4 jugadores realizando una triangulacion. hidratacion	
19. FINAL	- practica de futbol (partido) - elongación muscular - retroalimentación	15 minutos, 10 minutos	- se realizará una práctica donde se ejecute los ejercicios trabajados en la sesion. - Ejercicios de elongación cefalocaudal – penaltis	

JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO

Firma del Instructor

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-11	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- fomentar la cooperación y la amistad a través del deporte
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 57	9. Nº de Semana: 2	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	- ejecutar de manera adecuada ejercicios grupales y de coordinación utilizando actividades donde se refleje, conducción de balón.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030541587	CRISTIAN DAVID ARIAS	Asistio
1029142896	JORGE SANTIAGO ORTEGA	Asistio
1030280539	JUAN JOSE GONZALEZ	Asistio
1014180380	DAVID SANTIAGO FORERO	Asistio
1011094765	DANIEL FELIPE QUITIAN	Asistio
1013101857	DILAN SALOMON BARRAGAN	Asistio
1024478146	ESTEBAN CAICEDO	Asistio
1030547627	JUAN SEBASTIAN DURAN	Asistio
1023363891	OSCAR DANIEL PARDO	Asistio
1012338586	DIEGO ANDRES PEREZ	Asistio
1023870501	LEIDY FERNANDA ALARCON	Asistio
1050090270	ANDERSON YESID IBAÑEZ	Asistio
1022331060	LEIDER FAURICIO GUIZAMANO	Asistio
1023374367	JOSE SANTIAGO QUESADA	Asistio
1023365486	HELLEN TATIANA HIGUERA	Asistio
1023370913	JEISON DANIEL HIGUERA	Asistio
1033700356	BAIRON JAVIER CASALLAS	Asistio
1027281586	DAVID SANTIAGO PEREZ	No asistio
1028663643	SARA VALENTINA JIMENEZ	No asistio
1020719794	JOSE DANIEL ALFONSO	No asistio
1016716547	JOHAN SEBASTIAN MANZANO	No asistio

JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO