PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SAN CAYETANO			Nombre Instructor: DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-09	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Usme	Fortalecer el autoestima y autoconfianza en los estudiantes por medio de ejercicios fisicos que mejoran la confianza y seguridad en sí mismos.
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 14	Mejorar la resistencia en los estudiantes mediante ejercicios que impliquen desplazamientos continuos y prologados, realizandolos con una intensidad moderada.
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10.	Fortalecer la técnica de pase en sus diferentes manifestaciones mediante ejercicios que varien su ejecución, alternando ambas extremidades inferiores.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. Llamado de lista 2. Movilidad articular 3. Elevación temperatura corporal y frecuencia cardiaca. 4. Estiramiento	1. 5 Min 2. 5 min 3. 3.1 4 min 3.2 6 min 4. 5 min	1. Se realiza llamado de lista y se completan papeles de los estudiantes. 2. Se realiza una movilidad articular caudo-encefalica. 3. 3.1 Se eleva la frecuencia cardiaca y la temperatura corporal por medio del trote. 3.2 Se realizan ejercicios especificos para terminar el calentamiento. 4. Se realiza un breve estiramiento e hidratación.	
18. CENTRAL	5. Ejercicios de desplazamiento continuo y técnica de pase.	5. Se realizaran cuatro ejercicios cada uno de 15 minutos.	5. Se realizaran diferentes ejercicios en los cuales el jugador este en un movimiento constante y durante un tiempo prologando con el fin de mejorar la capacidad condicional de resistencia. 5.1 Se forman dos hileras ubicando una a cada extremo, se ubican dos pasadores que haran el desgaste fisico (los cuales estaran llevando el balón de una hilera a otra). El primero de la hilera se la pasara a uno de los pasadores y haran una doble pared con el otro pasador y el jugador que inicio la acción, finalizando esta serie de pases con el primero de la hilera contraria. y luego viceversa. 5.2 De a parejas uno ubicado en cada banda, se transporta balón hasta el medio campo, se entrega balón al compañero y se hace un desplazamiento de espaldas hasta la linea, el compañero repite esta misma acción. 5.3 Ambos ubicados en una banda, uno frente al otro se pasa el balón por entre las piernas del que va a trabajar, este debe alcanzar el balon, pasarla a su compañero y volver a repetir el ejercicio.SE REALIZAN DIFERENTES VARIANTES 5.4 De a tres y con dos balones. Se ubican uno en cada banda y el otro en el centro, este ultimo debera acercarse a cada banda y pasar el balon en la forma en que sea asignado. SE REALIZAN DIFERENTES VARIANTES.	

19. FINAL	6. practica deportiva. 7. Retroalimentación 8. estiramiento	6. 15 min 7. 10 min 8. 5 min	6. Se realiza practica deportiva con los estudiantes. 7. Se realiza una retroalimentación de la actividad aclarandole a los estudiantes las virtudes y debilidades. Se da una idea de lo que se trabajara durante el año 2018. 8. Se realiza un estiramiento para regular las funciones corporales y volver a la calma.	

DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SAN CAYETANO			Nombre Instructor: DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-09	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Usme	Fortalecer el autoestima y autoconfianza en los estudiantes por medio de ejercicios fisicos que mejoran la confianza y seguridad en sí mismos.
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 14	Mejorar la resistencia en los estudiantes mediante ejercicios que impliquen desplazamientos continuos y prologados, realizandolos con una intensidad moderada.
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 2		10. Edades:	Fortalecer la técnica de pase en sus diferentes manifestaciones mediante ejercicios que varien su ejecución, alternando ambas extremidades inferiores.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028666196	KEVIN ANDRES QUINTERO	Asistio
1018447450	JULIAN ESTEBAN ROJAS	Asistio
1016723293	EMANNUEL NARANJO	Asistio
1028662834	DANIEL ANDRES TIBAVISCO	Asistio
1021680881	DYLAN CAMILO VILLALBA	Asistio
1023906119	NICOLAS GAITAN	Asistio
1021315721	JUAN CAMILO LESMES	Asistio
1028664453	KEVYN STEVAN DIONISIO	Asistio
1034289526	DEYBY STIVEN CAICEDO	Asistio
1013606349	JHOJAN ESNEIDER AGUILERA	Asistio
1081403405	EDUAR JULIAN ALCARAZ	Asistio
1032439841	CRISTIAN ALEJANDRO BAEZ	Asistio
1010965152	ALVARO CAPERA	No asistio
1014481893	YERSON DUVAN CUBILLOS	Asistio
1023901789	DANIEL ALEJANDRO DAZA	Asistio
1026271162	OSCAR ALBREY LOAIZA	Asistio
1022960581	JUAN PABLO LOPEZ	Asistio
1023901156	DEIVID DUVAN MARTINEZ	No asistio
1032679928	MIGUEL ADRIAN OLIVERA	Asistio
1028681371	DILAN SANTIAGO ROA	Asistio
1023893057	JUNIOR ALEXANDER SANCHEZ	Asistio
1012918725	BREINER JAIR SANCHEZ	No asistio
1016717752	JUAN PABLO ZARATE	Asistio
1028663659	JOAN SEBASTIAN SOSA	Asistio

DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO