**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SAN CAYETANO | | | Nombre Instructor: DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-07-04 | 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: | Jueves,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: | 2019-07-04 | 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: | Jueves,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 | 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 | Asistio |
| **1032679928** | MIGUEL ADRIAN OLIVERA | Asistio |
| **1028681371** | DILAN SANTIAGO ROA | Asistio |
| **1023893057** | JUNIOR ALEXANDER SANCHEZ | Asistio |
| **1012918725** | BREINER JAIR SANCHEZ | 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**