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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SAN CAYETANO | | | Nombre Instructor: DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-07-02 | 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: 28 | 9. Nº de Semana: 14 | Fortalecer la condición física de los estudiantes mediante un circuito de diferentes ejercicios que mejoran la coordinación visopedica, desplazamientos, fuerza, velocidad y resistencia en cada uno de ellos, realizando ejercicios con dificultad progresiva pero limitando al estudiante para evitar lesiones. |
| 4. Grupo: | FÚTBOL DE SALÓN 2 | | 10. | Realizar una iniciación en los diferentes ejercicios de coordinación grupal, por medio de un calentamiento dirigido y la escalera de coordinación, realizando repeticiones hasta conseguir la comprensión del ejercicio. |
| **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. Circuito fisico y coordinativo 6. Practica deportiva | 5. 15 min cada variante (3) con intervalos de descanso de 2 minutos para un total de 51 minutos. 6. 20 min | 5. Se realizara un circuito fisico y coordinativo en el que trabajaremos una estación de fuerza, dos de velocidad y agilidad, una de coordinación y una final de saltabilidad. Se realizaran 5 repeticiones en cada serie, realizando tres series cada una con diferentes variables en cada estación. 6. Se realiza practica deportiva con los estudiantes. | |
| 19. FINAL | 7. Retroalimentación 8. estiramiento | 7. 10 min 8. 5 min | 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: | 2019-07-02 | 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: 28 | 9. Nº de Semana: 14 | Fortalecer la condición física de los estudiantes mediante un circuito de diferentes ejercicios que mejoran la coordinación visopedica, desplazamientos, fuerza, velocidad y resistencia en cada uno de ellos, realizando ejercicios con dificultad progresiva pero limitando al estudiante para evitar lesiones. |
| 4. Grupo: | FÚTBOL DE SALÓN 2 | | 10. Edades: | Realizar una iniciación en los diferentes ejercicios de coordinación grupal, por medio de un calentamiento dirigido y la escalera de coordinación, realizando repeticiones hasta conseguir la comprensión del ejercicio. |

| 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**