PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SAN CAYETANO			Nombre Instructor: DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-08	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:	Lunes,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 1		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:	2019-07-08	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:	Lunes,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 1		10. Edades:	Fortalecer la técnica de pase en sus diferentes manifestaciones mediante ejercicios que varien su ejecución, alternando ambas extremidades inferiores.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030609641	YILBERT DAVID AVILA	Asistio
1012921572	JUAN CAMILO CRUZ	Asistio
1016721085	MIGUEL ANGEL CUERVO	Asistio
1029656724	SANTOS JESUS GOYENECHE	Asistio
1026572589	ANDERSON YAMPIER JIMENEZ	Asistio
1033108183	KEVIN DANIEL MANTILLA	Asistio
1013134834	JUAN CAMILO MONCADA	Asistio
1014483956	DILAN ALEJANDRO MORENO	Asistio
1021683831	ANDRES FELIPE QUINTANA	Asistio
1029284817	KEILER RODRIGUEZ	Asistio
1034294103	CHRISTIAN JESSID GARCIA	Asistio
1014991939	GABRIEL CAMILO LORA	Asistio
1023899459	DANIEL STIVEN PUENTES	Asistio
1028664936	DANIEL ALEXANDER RODRIGUEZ	Asistio
1032681756	JULIAN FELIPE TORRES	Asistio
1032682101	SAMUEL ELIAS VALBUENA	Asistio
1023917148	ANDRES CAMILO BAQUERO	Asistio
1018447450	JULIAN ESTEBAN ROJAS	Asistio
1012921789	CRISTIAN ANDREY ZABALA	Asistio
1012393122	KEVIN ALEXANDER DAVILA	Asistio
1013642370	CRISTIAN DANIEL SOLANO	Asistio
1023930809	OSTIN SNEIDER PEREZ	Asistio
1016724134	FABIAN ESTEBAN GIRALDO	Asistio

DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO