PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SAN CAYETANO			Nombre Instructor: DIEGO ALEJANDRO VASQUEZ INFANTE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-03	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:	Miercoles,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 1		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:	2019-07-03	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:	Miercoles,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 1		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
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