PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: JULIO ANDRES TOVAR	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-29	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Fomentar la asertividad con sus pares a través de las acciones – ejercicios grupales/colectivos como características propias de la expresión de emociones
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	Desarrollar el tren inferior a través de los lanzamientos.
4. Grupo:	FUTSAL 4		10.	Practicar diferentes tipos de lanzamiento y desde diferentes posiciones.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	CHARLA INICIAL, LLAMADO A LISTA, TRABAJO SOBRE EXPRECION DE EMCIONES CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO	40 minutos	llamado a lista a los estudiantes pertenecientes al centro de interés. trabajo sobre menejo de emociones Calentamiento Y estiramiento Correr cubriendo espacios. Este ejercicio consiste en que cuando encuentres una línea en el piso, la saltes. Correr por todos lados. Cuando haces 15 o 20 pasos de carrera, tocas el piso con las dos manos y luego saltas. Correr hacia todos lados. Idem al ejercicio anterior, pero en vez de saltar, te pones en cuatro patas, apoyando pies y manos, y haces cinco pasos en esa posición, cuando terminas sigues corriendo y repites. trote continuo realizando diferentes movimientos indicados ´por el formador	
18. CENTRAL	LANZAMIENTOS	60 minutos	Explicación sobre la forma de realizar el lanzamiento a portería Una fila de alumnos en el punto del penalti, cada uno con un balón. A la señal, el primero desde la posición de parado lanza a portería. El lanzador recogerá el balón y volverá a situarse la final de la fila, sin molestar a los compañeros que lanzan. a. Cambiar el lugar de lanzamiento: hacia la derecha de la portería, hacia la izquierda de la portería, más lejos de la portería. b. Golpear el balón con la pierna: dominante, no dominante. c. Delimitar la zona de golpeo, con el: empeine, el interior del pie, el exterior del pie. d. Colocar un portero en la portería que irá rotando cada cierto tiempo. Una fila de alumnos en el centro del campo, cada uno con un balón. A la señal, el primero sale conduciendo el balón con el pie hacia la portería y lanza desde el borde del área. Tras el lanzamiento sale el siguiente. El lanzador recoge el balón y vuelve por un lateral del terreno a situarse al final de la fila. a. Conducir y golpear el balón con la pierna: dominante, no dominante. b. Aumentar la distancia del lanzamiento, marcando el lugar con un cono. c. Colocar un portero en la portería que irá rotando cada cierto tiempo. practica deportivaevidenciando lo trabajado en la clase	

19. FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION	20 minutos	Estiramiento retroalimentacion del trabajo realizado importancia y aspectos por mejorar	

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO