PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-06	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	CONOCER LAS CARACTERISTICAS DEL RESPETO COMO VALOR OLIMPICO
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 10	9. Nº de Semana: 5	DESARROLLAR LA COORDINACION VISOPEDAL PARA REALIZAR REMATES CON EL BALON
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10.	REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS Y REMATES CON EL PIE PARA MEJORAR LA TÉCNICA DEL REMATE.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL	20 MINUTOS	Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia del remate con la cabeza para la consecución de un gol, asi como para un rechazo efectivo al momento de defender. Despues aplicarlo a la practica del futbol, teniendo en cuenta las situaciones de juego que se puedan presentar dentro del campo de juego. Trote suave alrededor de la cancha, ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realiza un estiramiento de cada una de los segmentos involucrados en la practica de futbol.	
18. CENTRAL	REMATES FRONTALES Y DIAGONALES. EJERCICIOS DE REMATE CON CONDUCCION DE BALON MANEJANDO LOS DOS PERFILES. PRACTICA DE FUTBOL	20 MINUTOS 15 MINUTOS 15 MINUTOS 10 MINUTOS	ACTIVIDADES DE REMATES: Realizar diferenteclase de remates desde diferentes direcciones y condiferentes variables como la conducción del balónpor medio de los conos. Repetir los ejerciciosexplicados para poder asimilar los remates y susvariantes según las indicaciones, esto con el animode mejorar la técnica del remate y la capacidad dedefinición de los alumnos en el campo de juego enel momento de la practica de futbol. PRACTICADE FUTBOL	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA Feedback	10 MINUTOS	Trote suave alrededor de la cancha y estiramiento final. Correcciones y/o sugerencias de las actividades realizadas	

ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO