PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-14	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	FORTALECER EL RESPETO A SÍ MISMOS Y A LOS DEMÁS
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 12	9. Nº de Semana: 6	DESARROLLAR LA UBICACIÓN TEMPORESPACIAL Y LA COORDINACIÓN DE MOVIMIENTOS BASADOS EN EL PATRÓN BÁSICO DE SALTAR PARA EL MOMENTO DE REALIZAR UN REMATE DE CABEZA.
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10.	REALIZAR DIFERENTES EJERCICIOS Y REMATES DE CABEZA PARA MEJORAR LA TECNICA DE ACUERDO A LAS ESPECIFICACIONES, ASÍ COMO LA MANERA ADECUADA DE REMATAR CON LA CABEZA Y SUS VENTAJAS EN EL MOMENTO DE LA PRACTICA DEPORTIVA.
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 DE CABEZA OFENSIVOS Y DEFENSIVOS. EJERCICIOS DE REMATE PRACTICA DE FUTBOL	20 MINUTOS 20 MINUTOS 10 MINUTOS	ACTIVIDADES DE REMATE CON LA CABEZA DEFENSIVOS Y OFENSIVOS: Realizar ejercicios por parejas con un balon, situados uno frente al otro, empezamos con lanzamientos de un jugador al otro balones a diferentes alturas para cabecear en con pies en el piso, o en el aire dependiendo la indicación del formador deportivo. luego ejercicios con las diferentes superficies de la cabeza para asimilar remate y rechazo, estos ejercicios se realizaran por parejas. Rematar de cabeza ofensiva y/o defensivamente según el ejercicio indicado por el instructor, se corre en diagonal hacia el cono ubicado a la altura del punto penal, cuando la fila esta ubicada en el saque de esquina el jugador hará una diagonal hacia el cono y cabeceara despejando el balo, después cuando el jugador se para en el otro cono ubicado a la altura del área grande hará una diagonal hacia el punto penal rematando a la portería consiguiendo una anotación. Practica de futbol teniendo en cuenta la utilización del remate defensivo y ofensivo con la cabeza, para asimilar y poner en practica lo aprendido en esta sesión. Repetir los ejercicios explicados para poderasimilar los remates de cabeza y sus variantes según las indicaciones, esto con el animo de mejorar la técnica del cabeceo y la capacidad de definición de los alumnos en el campo de juego en el momento de la practica de futbol. Practica de futbol teniendo en cuenta la utilización del remate defensivo y ofensivo con la cabeza, para asimilar y poner en practica lo aprendido en esta sesión.	
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