PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	FOMENTAR LA CONFIANZA EN LOS ESTUDIANTES
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	DESARROLLAR LA COORDINACION DIMAMICA GENERAL Y VISOPEDAL ASI COMO LA UBICACION TEMPORESPACIAL PARA EJECUTAR EJERCICIOS DE CONTROL DE BALON EN LA PRACTICA DE FUTBOL.
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10.	CONOCER Y EJECUTAR LOS EJERCICIOS INDICADOS TENIENDO EN CUENTA EL CONTROL DE BALON Y LOS DIFERENTES TIPOS DE CONTROL PARA MEJORAR EN LA PRACTICA DEPORTIVA. (TIPOS DE CONTROL PARTE 1)
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 Y ESPECÍFICO	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 control de balon y los tipos de control de balon para la practica del futbol. Así mismo la explicación de cada uno de los ejercicios a realizar. Ejercicios específicos de calentamiento,empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realizara un estiramiento por parejas exigiendo cada uno de los segmentos involucrados en la practica de futbol. Finalmente un estiramiento haciendo énfasis en los segmentos corporales que vamos a utilizar el dia de hoy.	

18. CENTRAL	AUTOESTIMA Y CONFIANZA CONTROL DE BALON TIPOS DE CONTROL DE BALON PRACTICA DE FUTBOL	20 MINUTOS 40 MINUTOS 10 MINUTOS 15 MINUTOS	ACTIVIDAD CONTEMPLANDO ELUNIVERSO: Haz que tu grupo forme un circulo,Comunica al grupo que vas a ocuparte de algunaactividad mientras te mantienes en el centro, unavez que empieces a realizar tu tarea, el grupo debeimitar lo que haces, después de 30 segundos, unparticipante debe entrar y preguntarte qué es lo queestás haciendo, responde describiendo algo distinto a lo que haces. Por ejemplo, si parece como que estás recogiendo nieve con una pala, responde, a la persona que te pregunte, que estás comiendo pollo, en ese momento, la persona que te hizo la pregunta debe empezar a comer pollo mientras el resto del grupo lo imita. El juego continúa así hasta que decidas todos los estudiantes participen. RETROALIMENTACION DE LA ACTIVIDAD: Reflexionar acerca de la importancia de la autoconfianza, preguntarles cómo se sintieron al imitar los movimientos. CONTROL DE BALON: recuento de los controles o tipos de balon y sus caracteristicas. EJERCICIOS CONTROL DE BALON PARADA: por parejas se ubica uno delante del otro a una distancia de 4 metros, en el puesto van a trotar mientras realizan pases el objetivo es parar completamente el balon y luego hacer el pase de acuerdo a la superficie de contacto del pie indicada por el formador. (variacion) distancias o trios. EJERCICIOS SEMIPARADA: En el primer ejercicio también trabajaremos la movilidad lateral, lo haremos para izquierda y para derecha el número de veces que consideremos oportunas. Normalmente 5 veces a cada lado por jugador sería suficiente. El jugador A pasa al jugador B El jugador B controla el balón El jugador B conduce al balón hacia un lado hasta el cono El jugador B pasa al jugador A El jugador B vuelve a su posición original En el segundo ejercicio trabajaremos la movilidad en diagonal hacia atrás. Igual que en el ejercicio anterior también loharemos a los dos lados y cinco veces por cadalado. El jugador A pasa al Jugador B El jugador Bcontrola el balón El jugador B se gira y vaconduciendo hasta el cono situado detrás, lo rodea yvuelve conduciendo el balón El jugador B pasa el balón de nuevo al jugador A EJERCICIOS DE CONTROL DIRIGIDO: Realizar ejercicios de control dirigido y remates a la portería; se ubica una fila de frente a la portería un jugador se ubica fuera de la fila pues es quien va a realizar los pases en diagonal a la portería el jugador que esta en la fila saldrá y realizara un control dirigido hacia la portería y luego rematara sin detener el balón posterior al control. PRACTICA DE FUTBOL: se tiene en cuenta y se valora la aplicacion de lo aprendido en la sesion de clase.	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA FEEDBACK RETROALIMENTACION DE SESION	15 MINUTOS	trote suave al rededor de la cancha, luego caminar, luego ejercicios de respiracion y posteriormente un estiramiento final. retroalimentacion correctivo de las actividades aplicadas en la sesión.	

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-04	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	FOMENTAR LA CONFIANZA EN LOS ESTUDIANTES
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	DESARROLLAR LA COORDINACION DIMAMICA GENERAL Y VISOPEDAL ASI COMO LA UBICACION TEMPORESPACIAL PARA EJECUTAR EJERCICIOS DE CONTROL DE BALON EN LA PRACTICA DE FUTBOL.
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	CONOCER Y EJECUTAR LOS EJERCICIOS INDICADOS TENIENDO EN CUENTA EL CONTROL DE BALON Y LOS DIFERENTES TIPOS DE CONTROL PARA MEJORAR EN LA PRACTICA DEPORTIVA. (TIPOS DE CONTROL PARTE 1)

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012357018	TAYLORD ANDRES PANQUEVA	Asistio
1034662641	JULIAN ESTEBAN PEDRAZA	Asistio
1013126239	DARWIN STEVEN RAMIREZ	Asistio
1028841568	ESTIVEN ORLANDO RAMIREZ	Asistio
1012371772	ROGER EDUARDO QUIROZ	Asistio
1141321762	JOSE ELADIO TABORDA	Asistio
1030579586	BRAYAN STIVEN PINILLA	Asistio
1023382413	BRANDON SANTIAGO ROMERO	Asistio
1141321963	JUAN ESTEBAN DUCUARA	Asistio
1013114796	NEYDER YESID LEON	Asistio
1146124799	ERICK EDIER GIRON	Asistio
1012357246	JUAN MANUEL RODRIGUEZ	Asistio
1141323402	MARIANA GONZALEZ	Asistio
1105750587	JHOAN SEBASTIAN HERNANDEZ	Asistio
1110474481	YAN CARLOS CAICEDO	Asistio
1141716545	LUIS ANGEL ROMERO	Asistio
1107979090	ALVARO JAIDEN ALVAREZ	Asistio
1016596861	BRAYAN SANTIAGO CASTELLANOS	Asistio
1013124864	DIEGO ALEJANDRO MORALES	Asistio
1011101309	SAMUEL ESTEBAN RUBIANO	Asistio
1013118104	MIGUEL ANGEL MORA	Asistio