

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ANTONIO GARCIA			Nombre Instructor: DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS	11. OBJETIVO DE CLASE
2. Fecha:	2019-07-25	5. Centro de Interes ACTIVIDAD FÍSICA	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Entender y, sobre todo, divertir al niño a través del fútbol.
3. Hora:	Jueves,08:30:00,10:30:00	6. N° de Sesion: 51	9. N° de Semana: 17	Trabajar y dar importancia a todas las partes de los entrenamientos desde el calentamiento inicial, a los estiramientos finales, hablando y explicando a los niños cada uno de los ejercicios, estiramientos, movimientos técnicos, movimientos tácticos, etc. con un correcto lenguaje deportivo.
4. Grupo:	ACTIVIDAD FÍSICA 3		10.	Adquirir confianza en sí mismos y en sus posibilidades corporales, así como en el mundo del deporte.
12.PART	E 13. TEMA/CONTENIDOS	14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	16. OBSERVACIONES
17. INICIAL	Bienvenida / calentamiento	20 min	Votarle el balón al compañero: dentro de un cuadro todos los alumnos realizaran conducción en diferentes direcciones dentro del cuadro. Al mando del pito cada uno de los jugadores tratan de votarle el balón a los demás compañeros evitando que le voten el balón. El jugador es descalificado tan pronto su balón salga del cuadro. Gana el jugador que quede con su balón dentro del cuadro Las 4 esquinas: Cada jugador tiene una pelota en los pies. Hay tanto aros como jugadores haya menos 1 ó 2. A la señal han de cambiar de aro. El que se queda sin aro ocupa el centro. Se queda con el aro aquel que utilizando sólo los pies deja la pelota plantada dentro del aro.	

18. CENTRAL	Actividades para descubrir y afirmar la lateralidad	80 min	1 ejercicio: El ejercicio se realizara por parejas, cada pareja con un balón y 3 platillos. Ubicados en el platillo 1 los dos jugadores, iniciara el jugador A con el balón realizara conducción hasta el segundo platillo, ubicado a tres metros del platillo1, le dará la vuelta al platillo 2, tan pronto le haya dado la vuelta realizara el pase a su compañero regresando a la posición inicial, y dándole paso al jugador B. La variante a este ejercicio será con el 3 platillo. Donde los dos anteriores se encuentran a la misma distancia de (3 metros), y el 3 platillo lo situaremos a 1 metro del 2 platillo. Donde por las mismas parejas realizaremos conducción, realizaremos una especie de 8 entre los dos platillo tanto de ida como de regreso, la entrega del balón la realizaremos en el mismo 2 platillo como lo había explicado anteriormente. 2 ejercicio: Como segundo ejercicio nos ubicaremos de a parejas. Utilizaremos un balón y dos platillos por parejas. Habrá una distancia entre el primer platillo y el 2 platillo de 3 metros. El jugador A se ubicara en el plato numero 1 este tendrá posesión del balón. El jugador B realizara entre de balón cada vez que el jugador B le lance balón a lado derecho o izquierdo del platillo 2 donde en cada entrega el jugador 2 ira en espera y entrega del balón al costado contrario al que acaba de realizar la entrega. Realizaremos mismoejercicio pero donde el pase y la entrega serán porel aire, el jugador A le lanzara el balón con lasmanos al jugador B a cada lado del platillo dondeeste entregara a las manos cambiando de pierna a la hora de realizar la entrega con el pie.	
19. FINAL	Finalización / vuelta a la calma / retroalimentación	20 min	Vuelta a la calma, estiramiento. Retomar ideas de lo trabajado en clase. Charla acerca del resto por los compañeros y respeto propio.	

DAVID JULIAN SEPULVEDA ROJAS

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO