PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-18	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- fomentar la cooperación y la amistad a través del deporte
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 60	9. Nº de Semana: 3	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 1		10.	- ejecutar de manera adecuada ejercicios grupales y de coordinación utilizando actividades donde se refleje, conducción de balón.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	- Acompañamiento y alistamiento - llamado de asistencia - valores olímpicos (amistad) - retroalimentación - estiramiento	5 minutos, 5 minutos,5 minutos 15 minutos, 5 minutos	De acuerdo a la cantidad de estudiantes, formaran dos o tres filas, se agarran fuertemente a la cintura del niño de delante. Se marcan en el suelo dos líneas, una de salida y otra de llegada, separadas por unos metros. Los primeros de cada equipo colocan un pie en la salida y a la voz de ya empiezan todos a avanzar, con el mismo pie siempre para conseguir llegar los primeros a la meta. - estiramiento cefalocaudal	
18. CENTRAL	- contrataque 5 - acción combinada 2 - sucesión de pases - variantes	20 minutos, 20 minutos, 20 minutos	- X2 sale en conducción en busca de 1x1 contra X1 que sale a su encuentro X3 se incorpora a la jugada para apoyar a X2 dandole la posibilidad de pasar o de realizar una pared hidratacion - Basculación entre 2 jugadores, otros 2 jugadores se encuentran en el área grande, ambos realizan sendos desmarques de ruptura, uno hacia la banda y el otro hacia dentro del área, se tomaran cualquiera de la 2 opciones para el pase hidratacion - Sucesión de pases entre 4 jugadores realizando una triangulacion. hidratacion	
19. FINAL	- practica de futbol (partido) - elongación muscular - retroalimentación	15 minutos, 10 minutos	- se realizará una práctica donde se ejecute los ejercicios trabajados en la sesion. - Ejercicios de elongación cefalocaudal – penaltis	

JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO

Firma del Instructor