PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-24	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- Fomentar atraves de ejercicios de futsal el respeto
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 70	9. Nº de Semana: 4	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 4		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 - movilidad articular - comercio de mi (respeto) - retroalimentación - estiramiento	5 minutos, 5 minutos,5 minutos 15 minutos, 5 minutos	Se le entrega una pelota a la mitad del grupo dando la instrucción de que esa pelota los representara a ellos y que deben de resaltar en ella sus habilidades positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos y capacidades). luego los alumnos se organizan por parejas y tendrán que vender la pelota (uno hace papel de comprador y otro de vendedor), luego el formador preguntará cuáles fueron los inconvenientes para completar las frases y cuál fue la mayor dificultad al momento de venderse. - estiramiento cefalocaudal	

18. CENTRAL	- salta la burra - velocidad de reaccion - velocidad de reaccion - velocidad de reaccion - variantes	20 minutos, 20 minutos, 20 minutos	- un participante tiene que saltar alguno de sus compañeros que están en posición “sentados”, al que salten te que salir a coger al compañero que lo salto si el participante se deja atrapar queda eliminado del juego hidratacion - Salen dos jugadores con balón a la señal del entrenador hacia la portería con intención de marcar, deben conducir el balón lo más rápido posible y chutar a 10 metros. Nada más chutar salen otros dos. Gana el equipo que primero llegue a marcar 12 goles o el primer jugador que marque 5, puede haber otras alternativas. Hidratación - A la señal del entrenador salen dos jugadores conduciendo el balón hacia un cono situado a 10 metros delante suyo, giran y nada más salir del giro chute directo portería. Los otros jugadores preparados con un balón para continuar el ejercicio.. hidratacion - Salen dos jugadores a la señal del entrenador hacia un cono situado a 20 metros, giran y marchan hacia otro cono para realizar una finta, fintan, mientras, otro compañero, desde la esquina pasa el balón para que lo puedan chutar de primeras a portería los que realizan el ejercicio. Se intercambian los papeles. Hidratación - A la señal del entrenador salen dos jugadores a tocar con la mano un cono situado a 10 m., nada más tocarlo, se desplazan de lado al cono central que también lo tocan, continúan hacia el cono de medio campo, que lo tocan y de nuevo se desplazan de forma lateral hasta el balón situado a medio campo, el primero que posee el balón inicia el 2x2, mientras que el otro se incorpora a la acción e intentan definir la acción. Al terminar la acción se intercambian los papeles y los que defendían marchan a la fila de la salida. hidratacion	
19. FINAL	- practica de futbol (partido) - elongación muscular -retoalimentacion	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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO