PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-04	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- escuchar y aceptar las decisiones del formador
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 1	- 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 (respeto) - retroalimentación - estiramiento	5 minutos, 5 minutos,5 minutos 15 minutos, 5 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 - estiramiento cefalocaudal	
18. CENTRAL	- salta la burra - velocidad de reaccion - velocidad de reaccion - velocidad de reaccion - variantes	20 minutos, 20 minutos, 20 minutos	- 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 - 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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-04	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- escuchar y aceptar las decisiones del formador
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 1	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 1		10. Edades:	- ejecutar de manera adecuada ejercicios grupales y de coordinación utilizando actividades donde se refleje, conducción de balón.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1030541587	CRISTIAN DAVID ARIAS	Asistio
1029142896	JORGE SANTIAGO ORTEGA	Asistio
1030280539	JUAN JOSE GONZALEZ	Asistio
1014180380	DAVID SANTIAGO FORERO	Asistio
1011094765	DANIEL FELIPE QUITIAN	Asistio
1013101857	DILAN SALOMON BARRAGAN	Asistio
1024478146	ESTEBAN CAICEDO	Asistio
1030547627	JUAN SEBASTIAN DURAN	Asistio
1023363891	OSCAR DANIEL PARDO	Asistio
1012338586	DIEGO ANDRES PEREZ	Asistio
1023870501	LEIDY FERNANDA ALARCON	Asistio
1050090270	ANDERSON YESID IBAÑEZ	Asistio
1022331060	LEIDER FAURICIO GUIZAMANO	Asistio
1023374367	JOSE SANTIAGO QUESADA	Asistio
1023365486	HELLEN TATIANA HIGUERA	Asistio
1023370913	JEISON DANIEL HIGUERA	Asistio
1033700356	BAIRON JAVIER CASALLAS	Asistio
1027281586	DAVID SANTIAGO PEREZ	Asistio
1028663643	SARA VALENTINA JIMENEZ	Asistio
1020719794	JOSE DANIEL ALFONSO	Asistio
1016716547	JOHAN SEBASTIAN MANZANO	Asistio

JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO