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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 52	9. Nº de Semana: 1	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 2		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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 52	9. Nº de Semana: 1	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 2		10. Edades:	- ejecutar de manera adecuada ejercicios grupales y de coordinación utilizando actividades donde se refleje, conducción de balón.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025531305	ANA SOFIA GUZMAN	Asistio
1028885491	NICOLAS DAVID MORENO	Asistio
1024493001	JHON JAIRO QUINTO	Asistio
1012360514	JUAN DAVID MOSCOSO	Asistio
1146125045	JHON SEBASTIAN BARBOSA	Asistio
1019605577	DAVID SANTIAGO CUBIDES	Asistio
1028884775	TOMAS FELIPE GIRALDO	Asistio
1012345008	DANIEL SANTIAGO CHITIVA	Asistio
1070705058	JUAN SEBASTIAN BOHORQUEZ	Asistio
1142919259	KEVIN JOSE AMAYA	Asistio
1031808622	DAVID SANTIAGO CORTES	Asistio
1032678820	MIGUEL ANGEL GUZMAN	Asistio
1011099502	SERGIO DAVID ALAPE	Asistio
1107062378	SARA CAMILA GARCIA	Asistio
1012363703	DANNA SOFIA GALLEGO	Asistio
1108120939	MAIRA JULIETH CARDONA	Asistio
1014180265	EMILY DAYAN CARRILLO	Asistio
1013118000	NICOL DAYANNA PASAJE	Asistio
1030547252	JEIMY TATIANA RENGIFO	Asistio
1071788587	KAROL GIZETH MUÑOZ	Asistio

JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO