PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-05	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- escuchar y aceptar las decisiones del formador
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 53	9. Nº de Semana: 1	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 3		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:	2019-07-05	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- escuchar y aceptar las decisiones del formador
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 53	9. Nº de Semana: 1	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 3		10. Edades:	- ejecutar de manera adecuada ejercicios grupales y de coordinación utilizando actividades donde se refleje, conducción de balón.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023380511	AXL STIVEN ALVAREZ	Asistio
1024508389	JUAN ANDREY UBAQUE	Asistio
1028841525	HIELA ANDREA MONTIEL	Asistio
1012370721	DANNA MICHELLE DUCUARA	Asistio
1030583749	ANGIE ALEJANDRA DURAN	Asistio
895454	CARLOS JAVIER FIGUERA	Asistio
1012373112	THOMAS MENDOZA	Asistio
1077145313	EDWIN ANDRES NIÑO	Asistio
1024498157	LUNA MISHELL LUQUE	Asistio
1030581823	EVELIN TATIANA AMAYA	Asistio
1146125282	DILAN STEVEN CARRILLO	Asistio
1150936627	KEVIN SANTIAGO CAICEDO	Asistio
1030588449	SEBASTIAN DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1012365762	MARIA FERNANDA MENDEZ	Asistio
1111264765	DARWIN FELIPE ARIZA	Asistio
1012363111	JOSE EDILVERT ACERO	No asistio
1023380238	KENNETH NICOLAS SALAS	No asistio
1012364636	MICHELLLE DAYANA VASQUEZ	No asistio
1012375347	YUDY TATIANA PACHO	No asistio
1143121434	CARLOS ALBERTO MERCADO	No asistio

JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO