PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-03	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- escuchar y aceptar las decisiones del formador
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 1	- 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 - 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:	2019-07-03	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Bosa	- escuchar y aceptar las decisiones del formador
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 1	- trabajar las capacidades coordinativas básicas del fútbol sala utilizando diferentes ejercicios como medio de entrenamiento habitual
4. Grupo:	FUTSAL 4		10. Edades:	- ejecutar de manera adecuada ejercicios grupales y de coordinación utilizando actividades donde se refleje, conducción de balón.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021398909	MANUEL SANTIAGO GUARIN	Asistio
1057015662	JONATHAN ANDRES MONDRAGON	Asistio
1023384914	JUAN ANDRES CARDOSO	Asistio
1012371931	JIMMY ESTEBAN RODRIGUEZ	Asistio
1030573331	ANDRES MAURICIO MARIN	Asistio
1028866618	JUAN PABLO ROZO	Asistio
1012365022	JOSEPH ALEJANDRO GRANADOS	Asistio
1141322499	ANDRES FELIPE PINEDA	Asistio
1026262035	LIZETH DAYANNA RODRIGUEZ	Asistio
1012357484	ALISON MICHEL MENDIVELSO	Asistio
1028841737	DANNA GABRIELA CARDOZO	Asistio
1013126062	DANIEL FELIPE CORTES	Asistio
1012367410	ANDRES FELIPE GAMBA	Asistio
1146124697	JOHAN EDUARDO ESPINOSA	Asistio
1013125227	DYLAN MATEO PEÑA	Asistio
1012357903	MARIA FERNANDA ROMERO	Asistio
1028865008	DAVID STEVEN TAPIAS	Asistio
1012374650	NICOL SOFIA ESCOBAR	Asistio

JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO

Firma del Instructor