**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ORLANDO HIGUITA ROJAS | | | Nombre Instructor: JHONATAN SEPULVEDA QUEVEDO | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-07-17 | 5. Centro de Interes FUTSAL | 8. Localidad: Bosa | - fomentar la cooperación y la amistad a través del deporte |
| 3. Hora: | Miercoles,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 62 | 9. Nº de Semana: 3 | - 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 (amistad) - retroalimentación - estiramiento | 5 minutos, 5 minutos,5 minutos 15 minutos, 5 minutos | De acuerdo a la cantidad de estudiantes, formaran dos o tres filas, se agarran fuertemente a la cintura del niño de delante. Se marcan en el suelo dos líneas, una de salida y otra de llegada, separadas por unos metros. Los primeros de cada equipo colocan un pie en la salida y a la voz de ya empiezan todos a avanzar, con el mismo pie siempre para conseguir llegar los primeros a la meta. - estiramiento cefalocaudal | |
| 18. CENTRAL | - contrataque 5 - acción combinada 2 - sucesión de pases - variantes | 20 minutos, 20 minutos, 20 minutos | - X2 sale en conducción en busca de 1x1 contra X1 que sale a su encuentro X3 se incorpora a la jugada para apoyar a X2 dandole la posibilidad de pasar o de realizar una pared hidratacion - Basculación entre 2 jugadores, otros 2 jugadores se encuentran en el área grande, ambos realizan sendos desmarques de ruptura, uno hacia la banda y el otro hacia dentro del área, se tomaran cualquiera de la 2 opciones para el pase hidratacion - Sucesión de pases entre 4 jugadores realizando una triangulacion. 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