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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. FRANCISCO DE PAULA SANTANDER | | | Nombre Instructor: JIMY ALEXANDER VARGAS ALARCON | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-07-25 | 5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN | 8. Localidad: Bosa | COMPRENDER LA IMPORTANCIA DEL RESPETO DEL TRABAJO EN EQUIPO CON SUS COMPAÑEROS EN LAS DIFERENTES ACTIVIDADES EN CLASE |
| 3. Hora: | Jueves,13:00:00,15:00:00 | 6. Nº de Sesion: 28 | 9. Nº de Semana: 15 | DESARROLLAR EJERCICIOS DE LATERALIDAD EN DIFERENTES DIRECCIONES Y VELOCIDADES EN EL JUEGO PREDEPORTIVO Y EN SITUACIONES REALES DE JUEGO |
| 4. Grupo: | FÚTBOL DE SALÓN 2 | | 10. | INTERPRETAR CON FACILIDAD LOS ASPECTOS DE DEFENSA Y ATAQUE EN EJERCICIOS DE SITUACIÓN DE JUEGO CON BALÓN |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | LLAMADO A LISTA DESCRIPCIÓN DEL OBJETIVO DE LA CLASE ELONGACIÓN MUSCULAR (FLEXIBILIDAD) JUEGO PRE DEPORTIVO | 25MIN | VERIFICACIÓN DE ALUMNOS PRESENTES. BREVE CHARLA ORIENTADA A LOS ALUMNOS CON ÉNFASIS AL OBJETIVO CENTRAL. BALON MANO: SE DIVIDE EL GRUPO EN DOS EQUIPOS LOS CUALES TENDRAN QUE REALIZAR PASES CON LA MANO SOLO EN LA MITAD DE LA CANCHA SIN DEJAR CAER EL BALON, SE CONTARA GOL SI EL EQUIPO COMPLETA 15 PASES SEGUIDOS. ESTIRAMIENTO POR GRUPOS MUSCULARES (TREN SUPERIOR-TREN INFERIOR) CON ELEMENTO (BALON) | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18. CENTRAL | TRABAJO COORDINATIVO (PASES) TRABAJO FÍSICO TÉCNICO (SITUACIÓN DE JUEGO) PRACTICA DE FUTBOL DE SALON (PARTIDOS) | 80MIN | SE REALIZARA UN TRABAJO DE PASE FRONTAL DONDE SE UBICARA EL GRUPO EN DOS FILAS UNA ALFRETE DE LA OTRA A UNA DISTANCIA DE CINCO METROS SE REALIZRA EL PASE A LA OTRA FILA CON LA PARTE INTERNA, EXTERNA, PLANTA EMPEINE Y DESPUES DE REALIZAR EL PASE SALDRA POR LA PARTE DERECHA HARA UN EJERCICIO DE COORDINACION Y SE UBICARA EN LA OTRA FILA POR PAREJAS CON BALON, SE UBICAN ARCOS DE BANQUITAS ALREDEDOR DE LA CANCHA EN DONDE SE UBICAN A LADO Y LADO DEL ARCO HACE CADA UNO TRANSPORTA LA PELOTA Y HACE GOL, ASI MISMO POR CADA ARCO, LAS VARIANTES SON TRANSPORTA Y EL COMPAÑERO LE ENTREGA DE PRIMERA LA PELOTA. SE UBICAN CUATRO FILAS LAS CUALES DOS ESTARAN ATRÁS DE CADA ARCO, Y LAS DOS SIQUIENTES EN CADA COSTADO EN LA MITAD DE LA CANCHA LOS CUALES SALEN CONDICIENDO FRENTE A FRENTE CAMBIAN DE BALON Y VAN A ENFRENTAR A LOS COMPAÑEROS QUE DEFIENDEN CADA ARCO, VAN CAMBIANDO DE ROL EN CADA EJERCICIO. SE DIVIDE EL GRUPO EN 4 EQUIPOS PARA JUGAR MITAD Y MITAD DE CANCHA, SE HACEN PARTIDOS DE BANQUITAS EN DONDE EL GOL VALE SI HAY PREVIAMENTE 3 PASES COMO MINIMO POR EQUIPO | |
| 19. FINAL | VUELTA A LA CALMA ELONGACIÓN MUSCULAR (FLEXIBILIDAD) RETROALIMENTACIÓN LLAMADO DE ASISTENCIA | 15MIN | TROTE ALREDEDOR DE LA CANCHA A UNA INTENSIDAD MUY SUAVE ESTIRAMIENTO DE FORMA DESCENDENTE BREVE CHARLA DEL PORQUE DE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO REALIZADO, PROFUNDIZAR EN LOS VALORES EN ESPECIAL EL RESPETO). VERIFICACIÓN DE ALUMNOS PRESENTES PARA REALIZAR EL RETORNO AL COLEGIO | |

JIMY ALEXANDER VARGAS ALARCON

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**