

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. FRANCISCO DE PAULA SANTANDER			Nombre Instructor: JIMY ALEXANDER VARGAS ALARCON	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-04-24	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	CONOCER CON FACILIDAD SUS ERRORES Y DEMOSTRAR LA CAPACIDAD PARA CORREGIRLOS	
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 7	9. N° de Semana: 4	DEMOSTRAR FACILIDAD A LA HORA DE REALIZAR EJERCICIOS DE COORDINACIÓN CON VARIANTES EN DIFERENTES SITUACIONES DE LA CLASE.	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 4		10.	DESARROLLAR Y MEJORAR LA FUNDAMENTACIÓN DEL GESTO TÉCNICO PASE CON BORDE INTERNO (PASE – CONTROL Y DEFINICIÓN)	
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 TRABAJO DE MOVILIDAD ARTICULAR ELONGACIÓN MUSCULAR		25MIN	VERIFICACIÓN DE ALUMNOS PRESENTES. BREVE CHARLA ORIENTADA A LOS ALUMNOS CON ÉNFASIS AL OBJETIVO CENTRAL. MOVILIDAD ARTICULAR EN ORDEN DESCENDENTE POR ARTICULACIÓN. JUEGO RECREATIVO, DESPLAZAMIENTOS EN DIFERENTES DIRECCIONES CON Y SIN BALÓN EN CONDUCCIÓN ESTIRAMIENTO POR GRUPOS MUSCULARES (TREN SUPERIOR-TREN INFERIOR) CON ELEMENTO(BALÓN)	

18. CENTRAL	TRABAJO FÍSICO –TÉCNICO CON Y SIN BALON TRABAJO COORDINATIVO CON BALON (CODUCCION BORDE INTERNO- EXTERNO) TRABAJO POR CIRCUITOS DE DEFINICION JUEGO (FUTBOL DE SALON)	80MIN	POR TRIOS SE UBICAN EN TRIANGULO EN DONDE, UNO SE UBICA ALFRENTE DE SUS DOS COMPAÑEROS Y DEBE CORRER EN V ENTREGANDOLE EL BALON AL COMPAÑERO QUE ESTE EN EL COSTADO CON EL BALON Y PASA EN VELOCIDAD DE ESPALDAS Y DE FRENTE EN V, LOS COMPAÑEROS DEBEN DE CONTROLAR EN BALON Y HACER EL PASE AL COMPAÑERO DE SU LADO, SE PASA POR TIEMPO CADA UNO, Y SE REALIZAN LAS VARIANTES CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO POR TRIOS JUGADOR A SALE DE LA LINE LATERAL DE LA CANCHA CONDUCIENDO HACIENDO INCAPIE EN UTILIZAR EL BORDE INTERNO Y BORDE EXTERNO, EMTREGA EL BALON AL JUGADOR B QUE ESTA AL OTRO COSTA ESTE REALIZA EL MISMO EJERCICIO DEVOLVIENDOCE PARA ENTREGARCELO AL JUGADOR C ESTE EJERCICIO SE REALIZARA POR TIEMPO. SE REALIZARA EL TRABAJO DE DEFINICION EN AMBAS PORTERIAS DONDE CADA ESTUDIANTE TIENEN UN BALON Y IRA PASANDO POR EL CIRCUITO REALIZADO POR EL PROFESOR HACIENDO ENCAPIE EN LA CONDUCCION CON LAS DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO Y TERMINANDO CON REMATE A PORTERIA SE DIVIDE EN GRUPO EN 3 O 4 EQUIPOS HOMOGÉNEOS LOS CUALES JUEGAN DOS EN CANCHA A 3 MINUTOS O EL PRIMERO QUE HAGA EL GOL, PARA IR ROTANDO.	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA ELONGACIÓN MUSCULAR RETROALIMENTACIÓN LLAMADO DE ASISTENCIA	15MIN	DESPLAZAMIENTOS SUAVES HACIA ADELANTE HACIA ATRÁS LATERALES- DIAGONALES ESTIRAMIENTO DE FORMA DESCENDENTE POR ARTICULACIÓN BREVE CHARLA DEL PORQUE DE LA IMPORTANCIA DEL TRABAJO REALIZADO (TRABAJO TACTICO-TRANSICION DEFENSA A ATAQUE,TRABAJO TECNICO-CONTROL- CONDUCCION-ZIC ZAC-REGATES-PARADA SEMIPARADA),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