

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. FRANCISCO DE PAULA SANTANDER			Nombre Instructor: JIMY ALEXANDER VARGAS ALARCON	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-04-25	5. Centro de Interes FÚTBOL DE SALÓN	8. Localidad: Bosa	COMPRENDER LA IMPORTANCIA DE LA PUNTUALIDAD, ESPONSABILIDAD A LA HORA DE LLEGAR A CLASE PARA FORTALECER EL TRABAJO EN EQUIPO	
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 8	9. N° de Semana: 4	DEMOSTRAR UNA ADECUADA SINCRONIZACION EN SUS MOVIMIENTOS AL CORRER POR MEDIO DE CIRCUITOS COORDINATIVOS CON Y SIN BALON	
4. Grupo:	FÚTBOL DE SALÓN 1		10.	MEJORAR EL PASE MEDIO Y CORTO, CON DIFERENTES SUPERFICIES DE CONTACTO, Y LOS CONTROLES Y LA INICIACIÓN Y MEJORA DEL PASE LARGO EN TRABAJOS DE ESPACIO REDUCIDO	
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 (FLEXIBILIDAD) ACTIVACIÓN O CALENTAMIENTO (COORDINACIÓN		25MIN	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	
18. CENTRAL	TRABAJO FÍSICO – TECNICO (VELOCIDAD) TRABAJOS TÉCNICO (PASES EN ESPACIO REDUCIDO) JUEGO RECREATIVO (PARTIDOS)		80MIN	LOS JUGADORES SE DISTRIBUYEN EN TRES CUADRADOS DE 6 MT X 6MT, EN DONDE SE TENDRA SUPERIORIDAD NUMERICA EN DONDE EL EQUIPO CON MAYOR NUMERO DE ESTUDIANTES TENDRA QUE HACER PASES SIN DEJAR QUE LES QUITEN LA PELOTA "JUEGAN SEIS ATACANTES FRENTE A DOS DEFENSORES, AUNQUE LA DISTANCIA Y NÚMERO DE JUGADORES SE PUEDE MODIFICAR SEGÚN EL CRITERIO DEL ENTRENADOR. SE TRATA DE MANTENER LA POSESIÓN DEL BALÓN LOS ATACANTES QUE JUEGAN A DOS TOQUES MÁXIMO POR JUGADOR Y CON PIERNA LIBRE. JUEGO RECREATIVO POR GRUPOS DE 5 CON TAREAS ESPECIFICAS REALIZANDO CORRECCIONES PERMANENTES PRACTICA DE FUTBOL LIBRE	

19. FINAL	VUELTA A LA CALMA (LATERALIDAD) ELONGACIÓN MUSCULAR (FLEXIBILIDAD) RETROALIMENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES REALIZADAS LLAMADO DE ASISTENCIA	15MIN	DESPLAZAMIENTOS SUAVES HACIA ADELANTE HACIA ATRÁS LATERALES- DIAGONALES ESTIRAMIENTO DE FORMA DESCENDENTE POR ARTICULACIÓN RETROALIMENTACION DE LA CLASE , PROFUNDIZAR EN LOS VALORES EN ESPECIAL ELRESPETO VERIFICACIÓN DE ALUMNOS PRESENTES PARA REALIZAR EL RETORNO AL COLEGIO	
-----------	--	-------	---	--

JIMY ALEXANDER VARGAS ALARCON

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO