ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLANES DE CLASE 2024

ACTIVIDAD:	MICROCICLO SEMANAL DE ENTRENAMIENTO DE FUTBOL									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	12-14-15	MES:	AGOSTO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	2:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30PM
BARRIO:	EGIDIOS- BOCHICA-CHAMPIONS						DIRECCION Y TELEFONO			

OBJETIVO ESPECIFICO FORTALECER HABILIDADES FISICAS, TECNICAS, TACTICAS,PSICOLOGICAS PROPIAS DEL DEPORTE.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ACTIVACION Y EJERCICIOS PRE COMPETITIVOS	25 MINUTOS	ACTIVACION DEL SISTEMA OSEARTICULAR Y MUSCULAR A TRAVES DE EJERCICIOS QUE INCREMENTEN LA TEMPERATURA CORPORAL SE REALIZA ACTIVIDAD LUDICA QUE INVOLCRAN HABILIDADES PROPIAS DEL DEPORTE.	ACTITUDES PERSONALES Y GRUPALES
CENTRAL	CIONES DE HABILIDAES TECNICAS FISICAS Y COORDINA	65 MINUTOS	FORTALECIMENTO TREN INFERIOR Y SECCION MEDIA DE NUESTRO SISTEMA CORPORAL, SE DESARROLLAN TRABAJOS QUE IMPLIQUEN PLIOMETRIA Y SALTABILIDAD, VELOCIDAD GESTOS TECNICOS, ADAPTADOS A EJECUCIONES PROPIAS DEL FUTBOL DE SALON POR MEDIO DE REPETICIONES.	INTERPRETACION DE CADA EJERCICIO EN PRO DE LA EVOLUCION.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	30 MINUTOS	PRACTICA DE FUTBOL DE SALON CON VARIANTES DE ATAQUE Y DEFENSA, SE FINALIZA UNA RECUPERACION ACTIVA DE LOS GRUPOS MUSCULARES.	TOMA DE DECISIONES EN SITUACIONES REALES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	PETER ZIPACON	FIRMA:	
NOMBRE DEL APOYO A LA SUPERVISIÓN:	ARTURO JAQUE	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ