PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. JOSE CELESTINO MUTIS			Nombre Instructor: JULIO ANDRES TOVAR	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-22	5. Centro de Interes FUTSAL	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Reforzar la autopercepción a través de las acciones – ejercicios grupales/colectivos como características propias de la expresión de emociones.
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 18	Mejorar la coordinación viso-pedica con el fin de tener un mejor gesto en el pase
4. Grupo:	FUTSAL 4		10.	Realizar ejercicios que lleven a el estudiante a mejorar el gesto técnico del pase
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	CHARLA INICIAL, LLAMADO A LISTA, TRABAJO SOBRE EXPRECION DE EMCIONES CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO	40 minutos	llamado a lista a los estudiantes pertenecientes al centro de interés. trabajo sobre menejo de emociones Calentamiento Y estiramiento La idea es ir buscando espacios libres, o sea, donde no haya nadie corriendo. Esta actividad le obliga a cambiar de direcciones y sentidos de carrera. Correr detrás de un compañero. Consiste en desarrollar velocidad, tratando siempre de mantener un metro de distancia trote continuo realizando diferentes movimientos indicados ´por el formador	

18. CENTRAL	PASES	60 minutos	Explicación sobre la forma de realizar la recepción y control del balón, y el pase Por parejas colocadas frente a frente a una distancia de cinco metros y distribuidas por todo el espacio a lo ancho del terreno, cada una con un balón, a la señal pasarse el balón con la pierna dominante realizando tres toques (recepción, control y pase), sin que para ello tengan que desplazarse. a. Disminuir el número de toques: recepción y pase, pase al primer toque. b. Aumentar la distancia entre los dos miembros de la pareja. c. Realizar el pase: con la pierna no dominante, alternando las dos piernas. d. Golpear el balón con: el exterior del pie, el interior del pie, el empeine, la puntera. e. El que no tiene el balón se sitúa de espaldas al compañero, y éste le indica gritando “Va” el momento del golpeo para que se gire y reciba. Así sucesivamente de forma alternativa. f. Colocar una valla de atletismo entre los miembros de la pareja, uno debe realizar el pase por encima de valla y el otro por debajo. A la señal, cambiar los papeles. Por parejas colocadas en fila en uno de los extremos del terreno, cada una con un balón, a la señal los primeros tendrán que desplazarse hasta el otro extremo mediante pases alternativos entre ambos. Cuando lleguen al final se quedan allí formando una nueva fila, hasta que todos lo hayan hecho y comiencen de nuevo hacia el otro lado. a. Hacer el recorrido con un número determinado de pases: 20, 15, 12, 10, 8… b. Pasar: con la pierna dominante, con la pierna no dominante, utilizando las dos piernas alternativamente, utilizando las dos piernas libremente. c. Golpear el balón con: el exterior del pie, el interior del pie, el empeine. d. Dar la vuelta tras llegar al extremo contrario y volver al punto de partida, cruzándose con las parejas que vienen, sin perder el control del balón. practica deportiva evidenciando lo trabajado en la clase	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA ESTIRAMIENTO RETROALIMENTACION	20 minutos	Estiramiento retroalimentacion del trabajo realizado importancia y aspectos por mejorar	

JULIO ANDRES TOVAR

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO