

PROFESOR: Gustavo Tobar Merino Y Marcos Silva.		TALLER O ESCUELA: taller de futbol para adultos		MES: 12-2023	
Objetivo General: <i>"Promover el gusto por la realización de ejercicio físico, mejorando la calidad de vida y la igualdad de oportunidades para todos, brindando espacios y actividades de encuentros para la práctica sistemática de actividades físico-deportivas y recreativas en la comuna de Quillón, además de dar un impulso al deporte, con la finalidad de llevarlo a su etapa de desarrollo"</i> .					
Nº Sesión: 1	Fecha: 05-12-2023	Nº Sesión:2	Fecha: 07-12-2023	Nº Sesión: 3	Fecha: 12-12-2023
Objetivo de la Clase: mejorando capacidades físicas..		Objetivo de la Clase: Mejoramiento de capacidades físicas, fuerza explosiva , trabajos anaeróbicos.		Objetivo de la Clase: Mejorando capacidades físicas.	
Duración de la sesión: 120 min..		Duración de la sesión: 120 min		Duración de la sesión: 120 min	
Parte inicial: objetivos de la clase calentamiento: Movilidad articular,		Parte inicial: Dar a conocer los objetivos. calentamiento: Movilidad articular		Parte inicial: Dar a conocer los objetivos, calentamiento: trote	
Parte Fundamental o desarrollo: Secuencia de pases. Rondos tácticos Mas definicion . Partido de futbol .		Parte Fundamental o desarrollo: Trote. Trabajos de fuerza a través de estaciones, tren superior e inferior: pliometria a través de vallas y elásticos. Rondo 7 vs 7 +7 Partidos de futsal ..		Parte Fundamental o desarrollo: Trabajo intermitente. Circuito de agotamiento, velocidad, pliometria, coordinación y parrilla. Partidos de futsal.	
Parte final o vuelta a la calma: Retroalimentacio Y elongación..		Parte final o vuelta a la calma: Elongación Retroalimentación.		Parte final o vuelta a la calma: Elongación Retroalimentación.	
Metodología: mando directo		Metodología: mando directo		Metodología: mando directo	
Materiales: Recursos: conos tipo lentejas, elastico, varas, vallas, escalera de coordinación..		Materiales o Recursos: Estadio, vallas, varas, elásticos , colchonetas, petos y balones..		Materiales o Recursos: Balón, conos, bosu y vallas.	
				Metodología: mando directo	
				Materiales o Recursos: Escaleras de coordinación, conos ,petos y balones..	



PLANIFICACIÓN CLASE A CLASE

Nº Sesión: 5 Fecha: 19-12-2023	Nº Sesión: 6 Fecha 21-12-2023	Nº Sesión: 7 Fecha: 26-12-2023	Nº Sesión: 8 Fecha: 28-12-2023
Objetivo de la Clase: acondicionamiento físico.	Objetivo de la Clase: trabajos de definición y mejorando capacidades físicas.	Objetivo de la Clase: Mejorando capacidades físicas, velocidad y resistencia aeróbica .	Objetivo de la Clase: táctica colectiva.
Duración de la sesión:120 min	Duración de la sesión: 120 min.	Duración de la sesión: 120 min	Duración de la sesión: 120 min.
Parte inicial: Objetivos de la clase. calentamiento: movilidad articular.	Parte inicial: dar a conocer los objetivos. calentamiento: Movilidad articular y entrada en calor.	Parte inicial: Dar a conocer los objetivos, calentamiento: trote Suave	Parte inicial: Dar a conocer los objetivos, calentamiento: movilidad articular.
Parte Fundamental o desarrollo: Circuito de agotamiento. Trabajo de posesión 3 vs 3. Partidos de fútbol.	Parte Fundamental o desarrollo: Circuito de agotamiento. Secuencia de pases Partidos de fútbol .	Parte Fundamental o desarrollo: Trabajo intermitente. Trabajo analítico con balón , tipos de pases. Rondo táctico.	Parte Fundamental o desarrollo: Rondo táctico 7 vs 7 +4. Trabajos de definición. Partidos de fútbol .
Parte final o vuelta a la calma: Elongación Retroalimentación.	Parte final o vuelta a la calma: Retroalimentación.	Parte final o vuelta a la calma: Elongación Retroalimentación.	Parte final o vuelta a la calma: Elongación Retroalimentación.
Metodología: mando directo Materiales o Recursos: .	Metodología: mando directo Materiales o Recursos: Vallas, colchonetas, varas..	Metodología: mando directo Materiales o Recursos: balón, lentejas.	Metodología: mando directo Materiales o Recursos: estadio..