**PLAN DE TRABAJO
ACLES C.T.I DON BOSCO CALAMA**

**Nombre Acle:** futbol

**Monitor a Cargo:** Nicolás Pardo Arenas.

Introducción:

|  |
| --- |
| El fútbol, uno de los deportes más populares y más practicados. El desarrollo del juego se lleva a cabo sobre una cancha rectangular, en la que se ubican una potería a cada extremo del campo. |

Fundamentación:

|  |
| --- |
| El futbol además de ser una actividad entretenida, es también un deporte que brinda innumerables beneficios. El primero es que se encuentra presente en todos lados, lo cual hace posible su práctica en cualquier momento.Asimismo, estimula el carácter y la [motivación](https://guiafitness.com/frases-motivadoras) de la persona, acostumbrándola al trabajo en grupo**,**a mantener elespíritu competitivo.A nivel físico, el fútbol es un excelente medio para perder calorías y [tonificar los músculos](http://musculacion.guiafitness.com/) de las piernas y abdominales**.**De igual manera, la práctica de este deportenos aporta beneficios cardiovasculares. Los que practican este deporte de manera constante, contarán con la ventaja de poder mantener un control regular de supeso. |

Objetivo General:

|  |
| --- |
| 1. Practicar ejercicios acordes a los aprendizajes basados en la familiarización y coordinación, conducción del balón, pases, recepciones, controles y disparos de portería.
2. Buscar la práctica de valores éticos entre todos los alumnos
3. Propiciar un sentimiento de compromiso para con el colegio técnico industrial Don Bosco y la adecuada representación de la misma en futuros eventos competitivos

  |

Objetivos Específicos:

|  |
| --- |
| 1. Mejorar la condición física a través del desarrollo de la velocidad de reacción, resistencia y fuerza.
2. Mejorar la técnica individual
3. Usar juegos en espacios reducidos como estrategia para mejorar la técnica individual y la capacidad de decisión.
4. Mejorar en el juego de transiciones
5. Aumentar los conceptos tácticos y aplicarlos en la realidad de juego
6. Dominar el uso de la estrategia
 |

Horario y lugar

|  |
| --- |
| Horario: sábados 09:30-11:00 hrs (básica) sábados 11:00-13:00hrsLugar: Polideportivo-patio del colegio.  |