

Observación de una Sesión de Entrenamiento

Observador:	Entrenador:
Proyecto:	Fecha:
Lugar:	Hora:
Número de estudiantes: F ___ M ___	Edades:

Observación:

Preparación	Comentarios
Dibujo del plan escrito, variaciones, explicación.	
El entrenador llega a tiempo (10 min antes) a hablar con los jugadores?	
Preparación de los ejercicios	
Preparación de estructuras deportivas y material a utilizar	

Fase Inicial

Fase Inicial	
Bienvenida (Introducción)	Comentarios
Reunir a los jugadores (Apertura en círculo, semicírculo, agrupamiento)	
Creación de un ambiente cálido (saludo de bienvenida, preguntar por sus emociones/salud)	
Objetivos de la sesión de entrenamiento (Valores, habilidades para la vida, objetivo deportivo)	
Sensibilización (Max 15 min)	Comentarios
Tiempo de Ejecución	
Coherencia con el valor a trabajar	
Se evidencia en los participantes Comprensión del valor trabajado.	
Reflexión corta y coherente (máximo 3 min)	
Calentamiento (Max 10 min)	Comentarios
Explicación (corta y simple)	
Demostración	
Juego (Esta funcionando el ejercicio, ejercicios comprensibles, actividades apropiadas para la edad, uso de: filas, hileras, pelotas, espacio etc.)	
Coherencia con el valor y la habilidad para la vida trabajada	
Corrección – Motivación	

Fase Principal (Tiempos de acuerdo a la edad)	
Parte Principal (2 ejercicios)	Comentarios
Explicación (corta y simple)	
Demostración	
Juego (Esta funcionando el ejercicio, ejercicios comprensibles, actividades apropiadas para la edad, uso de: filas, hileras, pelotas, espacio etc.)	
Coherencia con el valor y la habilidad para la vida trabajada	
Corrección – Motivación	

Fase Final	
Conclusión (Primer y Segundo tiempo de juego)	Comentarios
Explicación (corta y simple)	
Demostración	
Juego (Esta funcionando el ejercicio, ejercicios comprensibles, actividades apropiadas para la edad, uso de: filas, hileras, pelotas, espacio etc.)	
Coherencia con el valor y la habilidad para la vida trabajada	
Corrección - Motivación	
Cierre (Estiramiento, Min 5 min)	Comentarios
Estiramientos y actividades apropiadas para la edad.	
Reflexión (Max 15 min)	Comentarios
Tiempo de Ejecución	
Coherencia con el valor y la habilidad para la vida trabajada	
Se evidencia en los participantes Comprensión del valor trabajado.	

En general, el entrenamiento fue adecuado para la edad?	
Los tiempos y momentos de hidratación fueron adecuados?	
En general, los tiempos de las actividades fueron adecuados?	