PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-09-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	Aumentar el reconocimiento entre los estudiantes
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 26	Mejorar la velocidad de reacción por medio de ejercicios desarrollados con y sin el elemento
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10.	Mejorar la ejecución del pase, conducción, recepción y remate a través de un circuito técnico
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	INTRODUCCIÓN CALENTAMIENTO GENERAL ESTIRAMIENTOS JUEGO PRE-DEPORTIVO	20	Llamado a lista, presentación objetivo de la clase y normas a tener en cuenta dentro sesión de clase Carrera de frente, espaldas, zig-zag, elevando rodillas, lateral cruzando Ejercicios de velocidad: sprint de 10 metros, tres saltos y sprint, progresiones cortas, velocidad de reacción tras el estímulo auditivo Los estiramientos se realizaran pasando por todos los grupos musculares iniciando por el tren inferior y finalizando por el tren superior. Juego pre deportivo cadenita	
18. CENTRAL	CIRCUITO TÉCNICO FÚTBOL	80	Colocamos un jugador en cada estación y todos los jugadores restantes en la estación número 1 (donde empieza el circuito). La actividad consiste en realizar una estación, y mantenernos en la siguiente esperando al siguiente compañero, para realizar la estación posterior y así sucesivamente hasta finalizar el circuito. Donde el jugador se volverá a poner en la estación número 1 esperando a que llegue su turno para volver a realizarlo. Éstas serán las 6 estaciones que el jugador debe realizar antes de finalizar la repetición del circuito completa: 1. Conducción al 90% del balón hasta la estación nº2. 2. Pase en largo hacia el compañero que se encuentra en la otra banda (3) y desplazamiento al 90% hasta el mismo. 3. Zigzag a conos y desplazamiento hasta la estación 4. 4. Pase al entrenador y velocidades a los diferentes conos. A los conos frontales se irá a toda velocidad mientas que a las conos de detrás se irá retrocediendo. (de espaldas) 5. Skkiping lateral a escalera +2 saltos al pecho + skkipping lateral (hacia el otro lado) + eslalon con balón a conos y tiro a puerta. Posteriormente repliegue al 90% hasta la estación número 6. 6. 3 saltos al pecho a vallas altas (izquierda-derecha-delante) + eslalon a los conos y tiro a puerta.	

19. FINAL	VUELTA A LA CALMA	20	Retroalimentación para despejar dudas de los estudiantes, ejercicios de relajación y estiramientos de todos los grupos musculares	

JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-09-20	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	Aumentar el reconocimiento entre los estudiantes
3. Hora:	Jueves,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 26	Mejorar la velocidad de reacción por medio de ejercicios desarrollados con y sin el elemento
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	Mejorar la ejecución del pase, conducción, recepción y remate a través de un circuito técnico

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1007107556	SERGIO ANDRES MUÑOZ	Asistio
1001275811	JUAN DIEGO OSPINA	Asistio
1000378293	SERGIO ESTEBAN MORENO	Asistio
1000620440	BRIAN STIBEN GRIJALBA	Asistio
1000128006	KEVIN FABIAN SOLER	No asistio
1013097038	MIGUEL ANGEL ROMERO	No asistio
1016025095	JUAN SEBASTIAN PUIN	Asistio
1011200328	JOHAN STEVEN PAREDES	Asistio
1000131796	DIEGO ALEJANDRO GONZALEZ	Asistio
1012316958	JESUS DAVID CABRERA	Asistio
1001188899	ADRYAN LEONARDO GUERRERO	Asistio
1034776378	JOHAN STIVEN VALENCIA	Asistio
1056410064	DIEGO ANDRES URIBE	Asistio
1000242021	JONATHAN STEVEN SEPULVEDA	Asistio
1021512038	JUAN MANUEL ROLDAN	No asistio
1031120151	SANTIAGO VILLANUEVA	No asistio
1101380575	SAIR ANDRES ARRIOLA	No asistio
1001098097	YEISON DUVAN OIDOR	No asistio
1073668446	JOHAN SEBASTIAN MORALES	Asistio
1193215813	JONATHAN JESUS PEDROZO	Asistio
1004418284	DAGOBERTO ROJAS	Asistio
1023367994	JOSE GABRIEL TELLEZ	Asistio

JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA

Firma del Instructor