PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-09-18	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	Afianzar el pensamiento positivo en los estudiantes
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 26	Mejorar la velocidad de reacción por medio de ejercicios desarrollados con el elemento
4. Grupo:	FÚTBOL 2		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 la lleva a tuta	

18. CENTRAL	CIRCUITO TÉCNICO FÚTBOL	80	Estación 1: Coordinación y velocidad (sin balón). El jugador realizará skipping en la escalera y luego alargue de 10 metros en velocidad hasta el cono. Estación 2: Conducción de balón y remate a portería. El jugador irá en dirección hacia la portería con conducción de balón, evitará tocar los conos conduciendo entre ellos y hará el remate antes de ingresar al área. Para fomentar la competitividad se contabilizarán los goles anotados por cada grupo, ganará quien anote más goles. Estación 3: Saltos entre aros y velocidad. Con el fin de realizar un trabajo de fuerza y coordinación neuro muscular, se ubican 5 aros en los cuales el jugador saltará apoyando todo el peso del cuerpo en una pierna y saltando al otro aro, al llegar al último aro el jugador realizará un alargue de 5 metros y se le pedirá frenar justo en el cono (desaceleración). Estación 4: Rondo 4 vs 1. Con la intención de mejorar el pase y la movilidad, se realizará un rondo 4 vs 1 en un espacio de 8x8, donde el énfasis será la constante movilidad y la generación de líneas de pase. Cada jugador actuará de defensor dentro del cuadro durante 1 minuto, ganará quien recupere el balón el mayor número de veces. Estación 5: Triángulo de pase y recepción. En un triángulo donde los jugadores están separados 10 metros el uno del otro, se hará un ejercicio de pase y recepción, en el punto donde inicie el ejercicio debe haber 2 o más jugadores. El jugador al pasar el balón debe dirigirse al lugar donde fue el pase, el jugador que recibe el balón realiza la recepción y luego el pase en la misma dirección.	
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:	2018-09-18	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	Afianzar el pensamiento positivo en los estudiantes
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 50	9. Nº de Semana: 26	Mejorar la velocidad de reacción por medio de ejercicios desarrollados con el elemento
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10. Edades:	Mejorar la ejecución del pase, conducción, recepción y remate a través de un circuito técnico

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025460479	SEBASTIAN STEFANO RODRIGUEZ	No asistio
1000860745	ALEJANDRO GARCIA	Asistio
1001047250	YEISON DANIEL PINILLA	No asistio
1001176445	DAVID ALEXIS GIL	Asistio
1007298187	MIGUEL ANGEL ALFONSO	Asistio
1001173777	CRISTIAN DAVID GOMEZ	Asistio
1000241860	JUAN DAVID GUZMAN	No asistio
1000733437	JEAN POOL MORENO	No asistio
1031121191	ANDERSON AVELLANEDA	Asistio
1001049753	ALAN STEVEN GALINDO	No asistio
1000182758	CRISTIAN ALEXANDER BELTRAN	No asistio
1000730065	JUAN PABLO RODRIGUEZ	Asistio
1026250002	MIKAEL ESTIVEN CARO	Asistio
1015992442	ANGELO ESTEBAN BELTRAN	No asistio
1002088447	JAIDER ALEJANDRO MARTINEZ	Asistio
1000353508	MICHAEL STEVEN SAENS	Asistio
1000132880	MIGUEL ANGEL ARENAS	Asistio
1000992917	CRISTIAN CAMILO DUARTE	Asistio
1000130303	JHONATAN DAVID MIRANDA	No asistio
1000241823	JUAN PABLO PARADA	Asistio
1000694418	JULIAN STIVEN GUTIERREZ	No asistio
1000257292	CESAR ANDRES BAUTISTA	No asistio

JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO