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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 26	Mejorar la velocidad de reacción por medio de ejercicios desarrollados con y sin 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 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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 51	9. Nº de Semana: 26	Mejorar la velocidad de reacción por medio de ejercicios desarrollados con y sin 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	Asistio
1001176445	DAVID ALEXIS GIL	Asistio
1007298187	MIGUEL ANGEL ALFONSO	Asistio
1001173777	CRISTIAN DAVID GOMEZ	Asistio
1000241860	JUAN DAVID GUZMAN	Asistio
1000733437	JEAN POOL MORENO	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	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	Asistio
1000241823	JUAN PABLO PARADA	No asistio
1000694418	JULIAN STIVEN GUTIERREZ	Asistio
1000257292	CESAR ANDRES BAUTISTA	No asistio

JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA

Firma del Instructor