PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-09-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	Aumentar el reconocimiento entre los estudiantes
3. Hora:	Viernes,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 3		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:	2018-09-21	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	Aumentar el reconocimiento entre los estudiantes
3. Hora:	Viernes,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 3		10. Edades:	Mejorar la ejecución del pase, conducción, recepción y remate a través de un circuito técnico

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1020712207	BRAYAN ALEXANDER SALAMANCA	Asistio
1007140966	DANIELA EDITH LOPEZ	Asistio
1003529401	INGRID LORENA GOYENECHE	Asistio
1034776129	NATALIA CARDONA	Asistio
1000688797	SULEY XIMENA AGUIRRE	Asistio
1000375460	ANDRES FELIPE LOPEZ	Asistio
1193215671	NEILING HELENA DOMINGUEZ	No asistio
1005696237	HECTOR JULIAN FORERO	No asistio
1003823089	ANDRES FELIPE DIAZ	No asistio
1000133936	JOHANA MURCIA	Asistio
1000130812	DEISY YOHANNA ROA	Asistio
1002996028	ANDREA CABANA	Asistio
1000128902	DIEGO FERNANDO SIMANCA	No asistio
1000790890	ANGIE LISETH PLAZA	Asistio
1019002864	CRISTOPHER MATEO GALAN	No asistio
1001058749	JOHN SEBASTIAN VARGAS	Asistio
1012408002	JUAN DAVID RODRIGUEZ	Asistio
1025702628	VALENTINA GARZON	Asistio
1005027639	JENSON ANTONIO ZAPATA	Asistio
1000685646	JUAN ESTEBAN SAUCEDO	No asistio
1000128138	STEFANIA DELGADO	Asistio
1085548899	JEISON FREDY QUINTERO	Asistio
1123434030	JHON ALEXANDER GONZALEZ	No asistio

JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO