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,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 y sin el elemento
4. Grupo:	FÚTBOL 4		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,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 y sin el elemento
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	Mejorar la ejecución del pase, conducción, recepción y remate a través de un circuito técnico

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1000522821	GABRIELA ALEXANDRA ESCAMILLA	Asistio
1025521625	ALEXANDRA IBAÑEZ	Asistio
1000860875	KAROL DAYANNA AMOROCHO	Asistio
1005826650	KELLY JOHANA LOZANO	Asistio
1016942018	LAURA VANESSA BUITRAGO	No asistio
1000522893	VALENTINA MARTINEZ	Asistio
1001201102	MARIA FERNANDA SESQUILE	Asistio
1005825785	XIOMARA ARDILA	Asistio
1032796225	JEIMY NATALY TRUJILLO	No asistio
1000252370	NICOL NATALIA PARRA	Asistio
1000007200	VANESSA DAYANNA BOHORQUEZ	Asistio
1000131671	JENNYFER TATIANA LOPEZ	No asistio
1022322068	LEIDY VANESSA CELLAMEN	Asistio
1032796879	DIANA MARCELA QUITORA	Asistio
1034516056	NORMA CONSTANZA PULIDO	Asistio
1000328379	GABRIELA DEL PILAR MORENO	No asistio
1006089662	ANGELY ZULAY GALEANO	No asistio
1015993059	LUISA FERNANDA NARVAEZ	Asistio
1013098797	EMELY JULYETH BLANCO	Asistio
1105462491	KELLY NATHALIA MONTOYA	No asistio
1016942458	MAIRA ALEJANDRA PEREIRA	Asistio
1001275087	VALERIA ADRIANA CAÑAS	Asistio

JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO