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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 26	Mejorar la velocidad de reacción por medio de ejercicios desarrollados con 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 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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 49	9. Nº de Semana: 26	Mejorar la velocidad de reacción por medio de ejercicios desarrollados con 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	No asistio
1000620440	BRIAN STIBEN GRIJALBA	Asistio
1000128006	KEVIN FABIAN SOLER	No asistio
1013097038	MIGUEL ANGEL ROMERO	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	Asistio
1031120151	SANTIAGO VILLANUEVA	Asistio
1101380575	SAIR ANDRES ARRIOLA	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