PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CARLOS PIZARRO LEON GOMEZ			Nombre Instructor: JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2018-09-19	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	Afianzar el pensamiento positivo en los estudiantes
3. Hora:	Miercoles,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 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 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:	2018-09-19	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	Afianzar el pensamiento positivo en los estudiantes
3. Hora:	Miercoles,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 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	No asistio
1003529401	INGRID LORENA GOYENECHE	Asistio
1034776129	NATALIA CARDONA	No asistio
1000688797	SULEY XIMENA AGUIRRE	Asistio
1000375460	ANDRES FELIPE LOPEZ	Asistio
1193215671	NEILING HELENA DOMINGUEZ	Asistio
1005696237	HECTOR JULIAN FORERO	No asistio
1003823089	ANDRES FELIPE DIAZ	Asistio
1000133936	JOHANA MURCIA	Asistio
1000130812	DEISY YOHANNA ROA	Asistio
1002996028	ANDREA CABANA	Asistio
1000128902	DIEGO FERNANDO SIMANCA	Asistio
1000790890	ANGIE LISETH PLAZA	Asistio
1019002864	CRISTOPHER MATEO GALAN	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	Asistio

JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO