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,13:00:00,15:00:00	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 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 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,13:00:00,15:00:00	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 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	No asistio
1025521625	ALEXANDRA IBAÑEZ	Asistio
1000860875	KAROL DAYANNA AMOROCHO	Asistio
1005826650	KELLY JOHANA LOZANO	Asistio
1016942018	LAURA VANESSA BUITRAGO	Asistio
1000522893	VALENTINA MARTINEZ	Asistio
1001201102	MARIA FERNANDA SESQUILE	No 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	No asistio
1001275087	VALERIA ADRIANA CAÑAS	Asistio

JOHN JAVIER AGUDELO TRIANA

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO