ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL 2024

ACTIVIDAD:	ESCUELA DE FUTBOL DE SALON FUNDAMENTACION - GRUPOS PREINFANTILES									
FECHA DE EJECUCIÓN	SEMANA		MES:	JUNIO-JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	9:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30 p. m.
BARRIO:	CAMELIA-PUENTE ARANDA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 4A # 51A 90-TV 53 BIS 2B 33	

OBJETIVO ESPECIFICO: Ejercicios de coordinación y técnica con el balón.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Activación muscular, Aumento de temperatura movilidad articular, hidratación.	20 MINUTOS	Delimitamos la zona en forma de cuadrado de unos 10 mts de distancia entre lado y lado, se desplazaran a la voz del entrenador cambiando de lugar en velocidad, al llegar y ocupar otro puesto, el entrenador indicara que ejercicio realizar, se realizan variantes de ejercicios de desplazamiento y coordinación siempre se incorporara variantes y las distintas zonas del cuerpo, enfatizando en la coordinación.	EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.
CENTRAL	coordinación visopedica, técnica pase y control.	80 MINUTOS	Se dividen en grupos de la misma cantidad, cada jugador a una distancia del otro de 7 mts realizara pases con borde interno, control y pase luego con borde externo, contrala con un pie ej pie derecho y pasa con pie izquierdo, variante controla con izquierda pasa con derecha, uno se desplaza o conduce el balon un metro hacia su compañero le pasa el balon y vuelve al lugar donde salio, el compañero realiza y repite el mismo ejercicio, repliegues 3 vs 2, 2 vs 1. Partidos 4 vs 4, 5 vs 5.	SE DESARROLLAN LOS EJERCICIOS DE CONTROLES Y POSICIONAMIENTO CON VARIABLES, SE PONE EN PRACTICA EN EL JUEGO REAL.
FINAL	Vuelta a la calma, hidratación, estiramientos estáticos, retroalimentación de la sesión.	20 MINUTOS	caminata ligera, estiramientos generales estáticos, retroalimentación de la sesión.	LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS JUGADORES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DIEGO ROMERO	FIRMA:	DIEGO H ROMERO
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL 2024

ACTIVIDAD:	ESCUELA DE FUTBOL DE SALON FUNDAMENTACION - GRUPOS INFANTILES										
FECHA DE EJECUCIÓN	SEMANA		MES:	JUNIO-JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	9:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30 p. m.	
BARRIO:	CAMELIA-TEJAR-PUENTE ARANDA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 4A # 51A 90-TV 53 BIS 2B 33		

OBJETIVO ESPECIFICO: Entrenamiento técnico pase, control y conducción.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Activación muscular, movilidad articular, Aumento de temperatura, hidratación.	20 MINUTOS	Delimitamos la zona en forma de cuadrado de unos 10 mts de distancia entre lado y lado, se desplazaran a la voz del entrenador cambiando de lugar en velocidad, al llegar y ocupar otro puesto, el entrenador indicara que ejercicio realizar, se realizan variantes de ejercicios de desplazamiento y coordinación siempre se incorporara variantes y las distintas zonas del cuerpo, enfatizando en la coordinación.	EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.
CENTRAL	El pase, control, conducción, partidos 5 vs 5	80 MINUTOS	Por grupos se dividen unos a una distancia de 6 mts de los otros, haciendo filas en cada grupo, hacerse pases de forma individual luego de realizar el pase corren y cambian de fila, trabajar pases rasos cortos, A envía un pase dirigido con el pie borde interno a B este controla y regresa el pase a A sucesivamente. variantes bordo interno, borde externo, conduce hasta la mitad del recorrido y pasa el balón, partidos 3 vs 3 en espacio reducido, partidos 5 vs 5.	SE DESARROLLAN LOS EJERCICIOS DE CONTROLES Y POSICIONAMIENTO CON VARIABLES, SE PONE EN PRACTICA EN EL JUEGO REAL.
FINAL	Vuelta a la calma, hidratación, estiramientos estáticos, retroalimentación de la sesión.	20 MINUTOS	caminata ligera, estiramientos generales estáticos, retroalimentación de la sesión.	LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS JUGADORES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DIEGO ROMERO	FIRMA:	DIEGO H ROMERO
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL 2024

ACTIVIDAD:	ESCUELA DE FUTBOL DE SALON FUNDAMENTACION - GRUPOS INFANTILES									
FECHA DE EJECUCIÓN	SEMANA		MES:	JUNIO-JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	9:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30 p. m.
BARRIO:	CAMELIA-TEJAR-PUENTE ARANDA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 4A # 51A 90-TV 53 BIS 2B 33	
OBJETIVO ESPECIFICO: Espacio reducido, rondos.										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Activación muscular, movilidad articular, Aumento de temperatura, hidratación.	20 MINUTOS	desplazamientos por grupos con balón, a la orden del entrenador realizar un estiramiento dinámico, luego seguir tocando el balón desplazándose, se repite esto por 8 minutos.	EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.
CENTRAL	ejercicios de rondos, espacio reducido, partidos 5 vs 5.	80 MINUTOS	Rondo de cuatro jugadores contra tres, dividimos en dos espacios cuadrados de 15×15. En un cuadrado se juega dos contra dos (2×2) y en el otro dos contra uno (2×1). N.º de jugadores: 7 jugadores. Tipo de tarea: Posesión/Apoyo/1×1 ofensivo-defensivo/entradas/cambio de orientación/presión/, Rondos cambiando el jugador de la mitad con control de balon y toque siempre al sentido de las manesillas del reloj. dividimos en equipos de 5 para jugar 5 vs 5.	SE DESARROLLAN LOS EJERCICIOS DE CONTROLES Y POSICIONAMIENTO CON VARIABLES, SE PONE EN PRACTICA EN EL JUEGO REAL.
FINAL	Vuelta a la calma, hidratación, estiramientos estáticos, retroalimentación de la sesión.	20 MINUTOS	caminata ligera, estiramientos generales estáticos, retroalimentación de la sesión.	LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS JUGADORES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DIEGO ROMERO	FIRMA:	DIEGO H ROMERO
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL 2024

ACTIVIDAD:	ESCUELA DE FUTBOL DE SALON FUNDAMENTACION - GRUPOS PREJUVENILES										
FECHA DE EJECUCIÓN	SEMANA		MES:	JUNIO-JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	9:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30 p. m.	
BARRIO:	SAN RAFAEL-TEJAR						DIRECCION Y TELEFONO		CL 4A # 51A 90-TV 53 BIS 2B 33		

OBJETIVO ESPECIFICO: Trabajos de motricidad y coordinación explicando las direcciones espaciales izquierda, derecha, arriba, abajo, delante y atrás, las direcciones temporales antes, durante y después, las relaciones espaciales: lento-rápido, intervalo, frecuencia, densidad, sincronizacion, etc.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO: Activación muscular, movilidad articular, Aumento de temperatura, hidratación.	20 MINUTOS	Delimitamos la zona en forma de cuadrado de unos 10 mts de distancia entre lado y lado, se desplazaran a la voz del entrenador cambiando de lugar en velocidad, al llegar y ocupar otro puesto, el entrenador indicara que ejercicio realizar, se realizan variantes de ejercicios de desplazamiento y coordinación siempre se incorporara variantes y las distintas zonas del cuerpo, enfatizando en la coordinación.	EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.
CENTRAL	Desarrollo motricidad y coordinación, direcciones espaciales, direcciones temporales, relaciones espaciales, el control dirigido, fútbol 8 espacio reducido.	80 MINUTOS	Colocamos a los jugadores por grupos de tres y los distribuimos en formando una cruz con dos conos o demarcadores, los tres jugadores irán uno en el centro y los otros dos a lado y lado del q está en el centro, los cono irán a los dos lados faltantes para formar una cruz, El jugador B pasa el balón a su compañero A quien controla la pelota y de vuelve el pase a su compañero B, corre a dar la vuelta a un cono situado a su izquierda para encararse hacia C y recibir el pase de éste, controla y devuelve el pase a C. da la vuelta al otro cono situado siempre a su izquierda y quedará orientado hacia B, con el que repetirá el mismo esquema realizado anteriormente. El ejercicio puede realizarse con balones que lleven diferentes trayectorias (rasos o aéreos). El tipo de control lo marca el jugador que pasa el balón. Juego simplificado 3:2 más uno con tres equipos Tres jugadores situados en el centro del campo atacan alternativamente las dos porterías anchas situadas sobre las líneas de fuera de juego del campo de fútbol 6, son defendidas por dos equipos distintos i de tres jugadores, dos adelante y uno siempre sobre la linea de meta. Con 10 ataques cinco a cada portería cada uno de los tres equipos intenta marcar el mayor número de goles, controlando el balón en la linea de la portería sobre la cual defiende el tercer contrario. como variante se les puede pedir a los atacantes un remate adicional a portería cuando logren controlar en la linea de 13 metros. Después de cada ataque el ultimo defensa sobre la linea de meta, que asegura profundidad a la defensa, debe cambiar su función y posición con un compañero que defendía delante de él. Un ataque termina con un gol. con el balón mas allá de la linea de fondo, cuando un defensa recupera el balón y consigue pasarlo a un compañero, cuando los atacantes cometen una infracción, después de sus 10 ataques. los tres equipos intercambian posiciones y funciones. Fútbol 5 vs 5 espacio reducido con variantes, gol luego de hacer un control dirigido y rematar vale doble.	SE DESARROLLAN LOS EJERCICIOS DE CONTROLES Y POSICIONAMIENTO CON VARIABLES, SE PONE EN PRACTICA EN EL JUEGO REAL.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	20 MINUTOS	RETRO ALIMENTACION , ELONGACION Y VUELTA A LA CALMA	LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS JUGADORES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DIEGO ROMERO	FIRMA:	DIEGO H ROMERO
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL 2024

ACTIVIDAD:	ESCUELA DE FUTBOL DE SALON FUNDAMENTACION - GRUPOS PREINFANTILES									
FECHA DE EJECUCIÓN	SEMANA		MES:	JUNIO-JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	9:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30 p. m.
BARRIO:	CAMELIA-PUENTE ARANDA						DIRECCION Y TELEFONO		CL 4A # 51A 90-TV 53 BIS 2B 33	

OBJETIVO ESPECIFICO: Trabajos de coordinación enfatizando en acciones visopedicas.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	Activación muscular, Aumento de temperatura movilidad articular, hidratación.	20 MINUTOS	Trabajos de desplazamiento, frontal atrás laterales y cambios de desplazamientos, en diferentes direcciones , con cambios de velocidad.	EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.
CENTRAL	Juegos predeportivos, el pase, control, conducción.	80 MINUTOS	Por parejas hacerse pases de forma individual en una distancia uno del otro de unos 7 mts, trabajar pases rasos cortos, A envía un pase dirigido con el pie borde interno a B este controla y regresa el pase a A sucesivamente, en la misma distancia se hacen ahora de a grupos de 3, dos a un extremo y el otro jugador solo y al otro extremo a una distancia de 6 metros, un jugador sale conducciendo el balon hasta el otro compañero al llegar a el le deja el balon y este sale conducciendo para entregarselo al otro, cambian de posicion varias veces, variantes con un pie con el otro, conduce con planta, borde externo, repliegues 3 vs 2, 2 vs 1, partidos espacio reducido 3 vs 3.	SE DESARROLLAN LOS EJERCICIOS DE CONTROLES Y POSICIONAMIENTO CON VARIABLES, SE PONE EN PRACTICA EN EL JUEGO REAL.
FINAL	Vuelta a la calma, hidratación, estiramientos estáticos, retroalimentación de la sesión.	20 MINUTOS	caminata ligera, estiramientos generales estáticos, retroalimentación de la sesión.	LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS JUGADORES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DIEGO ROMERO	FIRMA:	DIEGO H ROMERO
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL 2024

ACTIVIDAD:	ESCUELA DE FUTBOL DE SALON FUNDAMENTACION - GRUPOS PREJUVENILES									
FECHA DE EJECUCIÓN	SEMANA		MES:	JUNIO-JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	9:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30 p. m.
BARRIO:	SAN RAFAEL-TEJAR						DIRECCION Y TELEFONO		CL 4A # 51A 90-TV 53 BIS 2B 33	

OBJETIVO ESPECIFICO: El pase, control y conducción.

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO: Activación muscular, movilidad articular, Aumento de temperatura, hidratación.	20 MINUTOS	Delimitamos la zona en forma de cuadrado de unos 10 mts de distancia entre lado y lado, se desplazaran a la voz del entrenador cambiando de lugar en velocidad, al llegar y ocupar otro puesto, el entrenador indicara que ejercicio realizar, se realizan variantes de ejercicios de desplazamiento y coordinación siempre se incorporara variantes y las distintas zonas del cuerpo, enfatizando en la coordinación.	EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.
CENTRAL	Entrenamiento de la técnica pase, control y conducción.	80 MINUTOS	RECEPCIÓN DEL BALÓN EN CARRERA. cada jugador de una pareja atacante sale desde un cono distinto de su portería, para realizar en camino a la portería opuesta varios pases y recepciones del balón. pero todas las recepciones deben hacerse obligatoriamente en carrera, Pase control y definicion, por parejas uno pasa el otro controla y conduce hacia el arco intentando definir con la resistencia u oposicion del arquero.	SE DESARROLLAN LOS EJERCICIOS DE CONTROLES Y POSICIONAMIENTO CON VARIABLES, SE PONE EN PRACTICA EN EL JUEGO REAL.
FINAL	VUELTA A LA CALMA	20 MINUTOS	RETRO ALIMENTACION , ELONGACION Y VUELTA A LA CALMA	LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS JUGADORES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DIEGO ROMERO	FIRMA:	DIEGO H ROMERO
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL 2024

ACTIVIDAD:	ESCUELA DE FUTBOL DE SALON FUNDAMENTACION - GRUPOS JUVENILES									
FECHA DE EJECUCIÓN	SEMANA		MES:	JUNIO-JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	9:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30 p. m.
BARRIO:	SAN RAFAEL-TEJAR						DIRECCION Y TELEFONO		CL 4A # 51A 90-TV 53 BIS 2B 33	

OBJETIVO ESPECIFICO: Mejora del juego aéreo..

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO: Saludo bienvenida, explicación objetivo clase, Activación muscular, movilidad articular, Aumento de temperatura corporal, hidratación.	20 MINUTOS	Calentamiento articular inicial dinámico 5 minutos, De forma individual se realizan variantes de movimientos apoyados de una pared o baranda. calentamiento general especifico, Delimitamos la zona apoyados de platillos formando con ellos tres carriles de unos 5 mts de distancia entre lado y lado, el entrenador indicara que ejercicio realizar, se realizan variantes de ejercicios de desplazamiento y coordinación siempre se incorporara variantes y las distintas zonas del cuerpo,	EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.
CENTRAL	Ejercicio para la mejora del juego aéreo.	80 MINUTOS	dos ejercicios simultáneos. los jugadores saldrán desde un lugar marcado para realizar un remate de cabeza con el frontal, a un balón que lanza el entrenador con la mano. en la portería se colocara un jugador que cada vez que consiga parar un remate cambiara de rol con el jugador que ha realizado el golpeo con la cabeza, si el jugador que ha rematado consigue gol, recoge su balón y sigue tirando. mientras las otra parte del grupo juegan un 3vs 3 pasándose el balón con la mano, solo vale el gol si hay pase de cabeza previo, por lo tanto deben pasar una vez en el aire con la cabeza para poder rematar. variante: el jugador que se encuentra en la portería, hará las veces de defensa y podrá interceptar el balón con cualquier parte del cuerpo menos con las manos, Parejas uno sostiene el balon con las manos, se lo pasa al otro de forma que este puede cabecear y pasarselo de regreso para que una vez mas con las manos se lo tire, repiten el ejercicio 10 veces cada uno cambiando de rol. partidos 5 vs 5 si hay gol de cabeza vale doble.	SE DESARROLLAN LOS EJERCICIOS DE CONTROLES Y POSICIONAMIENTO CON VARIABLES, SE PONE EN PRACTICA EN EL JUEGO REAL.
FINAL	Vuelta a la calma, hidratación, estiramientos estáticos, retroalimentación de la sesión.	20 MINUTOS	Caminata ligera 4 minutos, estiramientos generales estáticos por parejas 4 minutos, retroalimentación de la sesión 2 minutos.	LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DIEGO ROMERO	FIRMA:	DIEGO H ROMERO
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE SEMANAL 2024

ACTIVIDAD:	ESCUELA DE FUTBOL DE SALON FUNDAMENTACION - GRUPOS JUVENILES									
FECHA DE EJECUCIÓN	SEMANA		MES:	JUNIO-JULIO	AÑO:	2024	HORA INICIO:	9:00 a. m.	HORA TERMINACIÓN:	6:30 p. m.
BARRIO:	SAN RAFAEL-TEJAR						DIRECCION Y TELEFONO		CL 4A # 51A 90-TV 53 BIS 2B 33	
OBJETIVO ESPECIFICO: Trabajos de juego aéreo.										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	CALENTAMIENTO: Saludo bienvenida, explicación objetivo clase, Activación muscular, movilidad articular, Aumento de temperatura corporal, hidratación.	20 MINUTOS	Calentamiento articular inicial dinámico 5 minutos, De forma individual se realizan variantes de movimientos apoyados de una pared o baranda. calentamiento general especifico, Delimitamos la zona apoyados de platillos formando con ellos tres carriles de unos 5 mts de distancia entre lado y lado, el entrenador indicara que ejercicio realizar, se realizan variantes de ejercicios de desplazamiento y coordinación siempre se incorporara variantes y las distintas zonas del cuerpo,	EL CALENTAMIENTO SE DESARROLLA ADECUADAMENTE Y SIN NOVEDAD.
CENTRAL	Técnica El pase y remate con cabeza.	80 MINUTOS	los jugadores se colocan por grupos de 6 con un balón donde uno de ellos lanzara el balón con la mano a distintas alturas y direcciones a otro compañero que estará frente a el separados unos 2 mts, en el medio siempre estará un compañero que hará las veces de defensor intentando de forma semi-pasiva hacer una oposición, el jugador que esta mas lejano intentara devolver de cabeza el balón al que se lo lanzo con la mano, cada jugador realizara el ejercicio durante 1 minuto y luego se rotan las posiciones para darle paso a otro compañero. Partidos en espacio reducido 3 vs 3, luego partidos en espacio reduciado 5 vs 5	SE DESARROLLAN LOS EJERCICIOS DE CONTROLES Y POSICIONAMIENTO CON VARIABLES, SE PONE EN PRACTICA EN EL JUEGO REAL.
FINAL	Vuelta a la calma, hidratación, estiramientos estáticos, retroalimentación de la sesión.	20 MINUTOS	Caminata ligera 4 minutos, estiramientos generales estáticos por parejas 4 minutos, retroalimentación de la sesión 2 minutos.	LA RETROALIMENTACION DEMUESTRA EL NIVEL DE ACEPTACION Y ENTENDIMIENTO DE LAS SESIONES DE CLASE POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES.

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	DIEGO ROMERO	FIRMA:	DIEGO H ROMERO
NOMBRE DEL COORDINADOR:	RAFAEL ARTURO JAQUE TENJO	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

BOGOTÁ