PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-11	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	AFIANZAR EN LOS NIÑOS EL VALOR DEL RESPETO COMO UN MEDIO DE INTERACTUAR DIGNAMENTE CON LOS DEMÁS, RECONOCIENDO SU VALORES Y CUALIDADES
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 11	9. Nº de Semana: 6	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA
4. Grupo:	FÚTBOL 2		10.	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS INDICADOS POR EL FORMADOR DEPORTIVO RELACIONADO CON LAS CAPACIDADES CONDICIONES DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	LLAMADO A LISTA CHARLA ACERCA DE LOS EJERCICIOS QUE SE REALIZARAN EN ESTA SESION. CALENTAMIENTO GENERAL	25 MINUTOS	Verificar la asistencia de los alumnos inscritos para este centro de interés y grupo determinado. Conversación con los alumnos acerca de la importancia del desarrollo de las capacidades físicas condicionales para la practica del futbol. Así mismo la explicación de cada uno de los ejercicios a realizar. Ejercicios específicos de calentamiento, empezando por el tren inferior y posteriormente el tren superior, luego se realizara un estiramiento por parejas exigiendo cada uno de los segmentos involucrados en la practica de futbol.	

18. CENTRAL	EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD. PRACTICA DE FUTBOL	20 MINUTOS 20 MINUTOS 20 MINUTOS 20 MINUTOS	VELOCIDAD: Repetición de sprint y retroceso: Se establece 5 conos en línea recta a 5 Metros de distancia y numéralos del 1 al 5.Debes estar de pie en el cono 1, apoyarte y luego correr hacia cono 3. Retrocede hasta el cono 2.Mantén tu núcleo con la postura baja y el peso sobre las puntas de tus pies. Cambia de dirección con las piernas y avanza corriendo hacia el cono 4.Cuando corras, consigue que tus rodillas estén levantadas y golpea el suelo con las puntas de los pies. Retrocede hasta el cono 3. Cambia de dirección por última vez y corre hasta el cono 5.Circuitos de velocidad: Se ubican conos a diferentes distancias y en diferentes lugares de la cancha, el trabajo es de competencia, al mismo tiempo dos estudiantes realizaran el ejercicio para competir con su velocidad. Velocidad pór relevos: se divide el grupo en dos, el grupo 1 y grupo 2, cada uno se ubica en fila detras de un cono, a la distancia se ubica un cono a aproximadamente 30 metros, el objetivo esconducir un balon hasta el cono lejano y volver enel menor tiempo posible, ganara el equipo querealice primero los relevos conduciendo el balon ypasando todos la fila. EJERCICIOS DEFLEXIBILIDAD: Por ´parejas realizar distintosejercicios de flexibilidad dirigidos por el formadordeportivo Practica de futbol para poner en practicalo aprendido.	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA Feedback	15 MINUTOS	Estiramiento final, vuelta a la calma. Correcciones de las actividades realizadas. Retroalimentacion de la sesion.	

ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO