PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-31	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	RECONOCER LAS VENTAJAS DE LA AMISTAD EN EL DEPORTE DE CONJUNTO
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10.	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS INDICADOS POR EL FORMADOR DEPORTIVO.
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	20 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 FUERZA Y RESISTENCIA. PRACTICA DE FUTBOL	10 MINUTOS 50 MINUTOS 20 MINUTOS	FUERZA Y RESISTENCIA: 10 minutos de trote alrededor de la cancha. Por parejas; cargar al compañero en un mediano trayecto. Ubicarse detrás del compañero y sujetarlo por la cintura mientras este corre exigiéndose al máximo. Ubicarse de frente al compañero y empujarlo por los hombros hasta obligarlo a llegar al otro punto de la cancha. Realizar 3 sesiones de 60 abdominales, 60 dorsales, 20 flexiones de codo y 30 elefantes o rollitos, con intervalos de 4 minutos en los que se realizara un trote suave antes de retomar. Practica de futbol libre en el que los alumnos se relajen un poco y puedan practicar algo de futbol.	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA Feedback	15 MINUTOS	Estiramiento final, vuelta a la calma. Correcciones de las actividades realizadas.	

ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-31	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	RECONOCER LAS VENTAJAS DE LA AMISTAD EN EL DEPORTE DE CONJUNTO
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA
4. Grupo:	FÚTBOL 3		10. Edades:	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS INDICADOS POR EL FORMADOR DEPORTIVO.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1012357018	TAYLORD ANDRES PANQUEVA	Asistio
1034662641	JULIAN ESTEBAN PEDRAZA	Asistio
1013126239	DARWIN STEVEN RAMIREZ	Asistio
1028841568	ESTIVEN ORLANDO RAMIREZ	Asistio
1012371772	ROGER EDUARDO QUIROZ	Asistio
1141321762	JOSE ELADIO TABORDA	Asistio
1030579586	BRAYAN STIVEN PINILLA	Asistio
1023382413	BRANDON SANTIAGO ROMERO	No asistio
1141321963	JUAN ESTEBAN DUCUARA	Asistio
1013114796	NEYDER YESID LEON	No asistio
1146124799	ERICK EDIER GIRON	Asistio
1012357246	JUAN MANUEL RODRIGUEZ	No asistio
1141323402	MARIANA GONZALEZ	Asistio
1028867571	GINA ALEJANDRA SUAREZ	No asistio
1105750587	JHOAN SEBASTIAN HERNANDEZ	Asistio
1110474481	YAN CARLOS CAICEDO	Asistio
1030576540	HELLEN STEFANY MORENO	Asistio
1141716545	LUIS ANGEL ROMERO	Asistio
1107979090	ALVARO JAIDEN ALVAREZ	Asistio
1016596861	BRAYAN SANTIAGO CASTELLANOS	Asistio
1013124864	DIEGO ALEJANDRO MORALES	Asistio
1011101309	SAMUEL ESTEBAN RUBIANO	Asistio

ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO