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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA
4. Grupo:	FÚTBOL 4		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,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRÁCTICA DEPORTIVA
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS INDICADOS POR EL FORMADOR DEPORTIVO.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
32487359	SANTIAGO JOSE PAEZ	Asistio
1022939807	KEVIN DAVIAN AGUDELO	Asistio
1141314856	MIGUEL ANGEL CUEVAS	Asistio
1013111378	JOHAN CAMILO CARRANZA	No asistio
1021673506	JERSON FELIPE PIÑA	Asistio
1023373319	RICARDO STIVEN URREGO	Asistio
1012341825	CARLOS DANIEL SANTA	Asistio
1021673961	JHON SEBASTIAN TORRES	Asistio
1012363942	MAICOL ESTEVEN ROBAYO	Asistio
1028880890	JEFERSON DAVID QUINTERO	Asistio
1012323407	DILAN SANTIAGO CESPEDES	Asistio
1022350037	ANGEL MATEO RAMIREZ	No asistio
1012335525	CARLOS EDUARDO CHIGUASUQUE	No asistio
1030550643	ANDRES FELIPE BLANCO	Asistio
1012334846	JANN CARLOS MORENO	Asistio
1030531941	ANDERSON ARLEY BARACALDO	Asistio
1012338739	JOHAN BLEIDER CORNELIO	Asistio
1030535033	JUAN MANUEL FRANCO	Asistio
1012329805	JUAN SEBASTIAN CUELLAR	Asistio
1013108928	CRISTIAN FELIPE GUZMAN	Asistio
1012345047	LAURA KAMILA GONZALEZ	Asistio

ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO