PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-10	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	EXPLICAR QUÉ CARACTERIZA A UN BUEN LÍDER Y CÓMO EJERCE SU LIDERAZGO
3. Hora:	Martes,09:45:00,11:45:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 16	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD)
4. Grupo:	FÚTBOL 1		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	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	DESARROLLO DE LA GUIA DE LIDERAZGO EJERCICIOS DE VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD. PRACTICA DE FUTBOL	20 MINUTOS 20 MINUTOS 20 MINUTOS 20 MINUTOS	ACTIVIDAD LA FORMA SILENCIOSA: Divide el grupo en dos equipos, elige a un participante de cada equipo para que haga el papel de facilitador o líder. Susurrando nombra una figura, esta persona debe guiar a su grupo para que dé forma a esta figura mientras lo hace no podrá hablar, ni sacar a la gente de su lugar, lo único que puede hacer es tocar o gesticular. RETROALIMENTACION ACTIVIDAD: Terminada la actividad preguntar a los alumnos ¿Qué es lo que identifica a un buen líder? ¿Qué hace que una persona sea un buen líder? 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.	

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:	2019-09-10	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	EXPLICAR QUÉ CARACTERIZA A UN BUEN LÍDER Y CÓMO EJERCE SU LIDERAZGO
3. Hora:	Martes,09:45:00,11:45:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 16	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD)
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS INDICADOS POR EL FORMADOR DEPORTIVO.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1021674896	SHARON ALEJANDRA RUIZ	Asistio
1022347574	KAREN FERNANDA RUIZ	Asistio
1053328261	YISSED ANDREA GOMEZ	Asistio
1012344995	SALLY VANESSA SANCHEZ	Asistio
1018432494	CAROL MICHELLE SARMIENTO	Asistio
1024493266	FRANK ESTIBEN VARGAS	Asistio
1146124302	JUAN MANUEL ROMERO	Asistio
1057784357	DIEGO ALEJANDRO RIOS	Asistio
1049535903	KEIVER ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1030557037	JUAN JOSE RIOS	Asistio
1028841074	DILLAN SEBASTIAN RESTREPO	Asistio
1021314329	DAVID FELIPE RAMON	Asistio
1070954248	BRIYITH DANIELA QUINTERO	Asistio
1028820167	LEONEL ORTEGA	Asistio
1031610619	ANDRES FELIPE GARZON	Asistio
1025537954	KEVIN ALEXANDER MOSQUERA	Asistio
1111674622	PAMELA YISET OCORO	Asistio
1081824661	LUIS ANTONIO ARIAS	Asistio
1023374367	JOSE SANTIAGO QUESADA	Asistio
1019988762	SAMUEL ANDRES ROA	Asistio