**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. ORLANDO HIGUITA ROJAS | | | Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-09-11 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Bosa | EXPLICAR QUÉ CARACTERIZA A UN BUEN LÍDER Y CÓMO EJERCE SU LIDERAZGO |
| 3. Hora: | Miercoles,12:45:00,14:45:00 | 6. Nº de Sesion: 31 | 9. Nº de Semana: 16 | DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD) |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 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 | 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: | 2019-09-11 | 5. Centro de Interes FÚTBOL | 8. Localidad: Bosa | EXPLICAR QUÉ CARACTERIZA A UN BUEN LÍDER Y CÓMO EJERCE SU LIDERAZGO |
| 3. Hora: | Miercoles,12:45:00,14:45:00 | 6. Nº de Sesion: 31 | 9. Nº de Semana: 16 | DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (VELOCIDAD Y FLEXIBILIDAD) |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 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 |
| **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 |
| **1012345047** | LAURA KAMILA GONZALEZ | Asistio |
| **1025320718** | SAMIR GARCES | Asistio |
| **1034780347** | NICOLAS PALACIOS | Asistio |
| **1023373081** | JEFREN DAVID AGUILAR | Asistio |
| **1013111979** | DANIEL STIVEN RODRIGUEZ | Asistio |
| **1025530132** | JOHAN ALEXIS ARIAS | Asistio |
| **1109381926** | JUAN DIEGO BELTRAN | Asistio |
| **1001044272** | JOHAN STIVEN MORENO | Asistio |
| **1030532997** | DANIEL HORTUA | Asistio |
| **1013105382** | JIMMY ALEXANDER BELTRAN | Asistio |
| **1019762503** | JHON ANDERSON FORERO | Asistio |
| **1022329596** | JAMES RENE RONDON | Asistio |
| **1111663548** | JHOAN MATEO RINCON | Asistio |
| **1025522395** | LENY MORENO | Asistio |
| **1014656372** | ANGEL STEVEN VARGAS | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**