PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-27	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	COMPAÑERISTO Y RELACIONES INTERPERSONALES
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 14	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (FUERZA Y RESISTENCIA)
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10.	MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA POR MEDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA MEJORAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS.
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 fútbol Finalmente un estiramiento profundo con énfasis en los segmentos corporales que intervendrán en la sesión de clase	

18. CENTRAL	EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA. PRACTICA DE FUTBOL	20 MINUTOS 40 MINUTOS 15 MINUTOS	ACTIVIDAD COMERCIO DE MI: Se le entrega una pelota a la mitad del grupo dando la instrucción de que esa pelota los representara a ellos y que deben de resaltar en ella sus habilidades positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos y capacidades). luego los alumnos se organizan por parejas y tendrán que vender la pelota (uno hace papel de comprador y otro de vendedor), luego el formador preguntará cuáles fueron los inconvenientes para completar las frases y cuál fue la mayor dificultad al momento de venderse. RETROALIMENTACION ACTIVIDAD: Hacerles preguntas a los estudiantes que los haga reflexionar que tan difícil es encontrar cualidades en ellos mismos y como se sintieron en el momento de venderlas, y resaltar la importancia de ser único y diferente. 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 series 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	Trote suave al rededor de la cancha, luego caminar, luego ejercicios de respiracion y posteriormente un estiramiento final. retroalimentacion correctivo de las actividades aplicadas en la sesión.	

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-27	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	COMPAÑERISTO Y RELACIONES INTERPERSONALES
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 14	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (FUERZA Y RESISTENCIA)
4. Grupo:	FÚTBOL 1		10. Edades:	MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA POR MEDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA MEJORAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS.

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