PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. ORLANDO HIGUITA ROJAS			Nombre Instructor: ANGEL LEONARDO PATARROLLO GOMEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-30	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	GENERAR AUTORECONOCIMIENTO
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 14	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (FUERZA Y RESISTENCIA)
4. Grupo:	FÚTBOL 4		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:	2019-08-30	5. Centro de Interes FÚTBOL	8. Localidad: Bosa	GENERAR AUTORECONOCIMIENTO
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 14	DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (FUERZA Y RESISTENCIA)
4. Grupo:	FÚTBOL 4		10. Edades:	MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA POR MEDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA MEJORAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS.

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
1012332301	SEBASTIAN CAMILO RENGIFO	Asistio
1073669493	DAVID ALEXANDER GALINDO	Asistio
1032797447	JUAN DAVID SIERRA	Asistio
1022329596	JAMES RENE RONDON	Asistio
1111663548	JHOAN MATEO RINCON	Asistio
1025522395	LENY MORENO	Asistio
1014656372	ANGEL STEVEN VARGAS	Asistio