**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,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 28 | 9. Nº de Semana: 14 | DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (FUERZA Y RESISTENCIA) |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 3 | | 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,09:30:00,11:30:00 | 6. Nº de Sesion: 28 | 9. Nº de Semana: 14 | DESARROLLAR LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA LA PRACTICA DEPORTIVA. (FUERZA Y RESISTENCIA) |
| 4. Grupo: | FÚTBOL 3 | | 10. Edades: | MEJORAR LA CONDICIÓN FÍSICA POR MEDIO DE LAS CAPACIDADES CONDICIONALES PARA MEJORAR LA FORMACIÓN DEPORTIVA DE LOS ALUMNOS. |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1012357018** | TAYLORD ANDRES PANQUEVA | Asistio |
| **1034662641** | JULIAN ESTEBAN PEDRAZA | Asistio |
| **1013126239** | DARWIN STEVEN RAMIREZ | Asistio |
| **1028841568** | ESTIVEN ORLANDO RAMIREZ | Asistio |
| **1012371772** | ROGER EDUARDO QUIROZ | Asistio |
| **1141321762** | JOSE ELADIO TABORDA | Asistio |
| **1030579586** | BRAYAN STIVEN PINILLA | Asistio |
| **1023382413** | BRANDON SANTIAGO ROMERO | Asistio |
| **1141321963** | JUAN ESTEBAN DUCUARA | Asistio |
| **1013114796** | NEYDER YESID LEON | Asistio |
| **1146124799** | ERICK EDIER GIRON | Asistio |
| **1012357246** | JUAN MANUEL RODRIGUEZ | Asistio |
| **1141323402** | MARIANA GONZALEZ | Asistio |
| **1105750587** | JHOAN SEBASTIAN HERNANDEZ | Asistio |
| **1110474481** | YAN CARLOS CAICEDO | Asistio |
| **1141716545** | LUIS ANGEL ROMERO | Asistio |
| **1107979090** | ALVARO JAIDEN ALVAREZ | Asistio |
| **1016596861** | BRAYAN SANTIAGO CASTELLANOS | Asistio |
| **1013124864** | DIEGO ALEJANDRO MORALES | Asistio |
| **1011101309** | SAMUEL ESTEBAN RUBIANO | Asistio |
| **1013118104** | MIGUEL ANGEL MORA | Asistio |