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,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 2		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,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 2		10. Edades:	EJECUTAR DE MANERA ADECUADA CADA UNO DE LOS EJERCICIOS INDICADOS POR EL FORMADOR DEPORTIVO.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1053334120	KEIMER FELIPE POVEDA	Asistio
1012356898	MATEO STYVEN RENGIFO	Asistio
1013117187	ANDRES JULIAN RODRIGUEZ	Asistio
1013118413	FELIPE ROJAS	Asistio
1013118412	ANDRES ROJAS	Asistio
1034780771	ELIZABETH JOHANA MATEUS	Asistio
1028681061	PAULA ALEJANDRA TRIVIÑO	Asistio
1011101003	MAIKOL ANDREY MARTINEZ	Asistio
1032434055	JUAN SEBASTIAN MUÑOZ	Asistio
1023378650	DAVID ANDRES RIVERA	Asistio
1146124051	ANDERSON DAVID SOTO	Asistio
1021673374	JUAN SEBASTIAN LOAIZA	Asistio
1018432256	JOSEP DAVID LESMES	Asistio
1034661776	DANIEL FELIPE CARVAJAL	Asistio
1013116202	KAREN DAYANNA PATIÑO	Asistio
1057514756	LIZETH ALEJANDRA GARCES	Asistio
1014481619	JHONATHAN STIVEN MORENO	Asistio
1028840880	YEIMI MARCELA LOPEZ	Asistio
1012354041	CAMILO ANDRES MUÑOZ	Asistio
1022346590	MIKE ESTEVAN HERNANDEZ	Asistio