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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SOTAVENTO | | | Nombre Instructor: RICHAR ALEXANDER SUAREZ VELEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-05-23 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | Compara con otras entidades lo brindado y así valora lo obtenido. |
| 3. Hora: | Jueves,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 7 | Desarrolla la capacidad de elongar sus músculos en movimientos propios del taekwondo sin causar daño alguno con movimientos pasivos y/o activos |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 3 | | 10. | Desarrolla los pasos a seguir para la ejecución técnica de la patada AN TARI CHAGUI Y BAKAT TARI CHAGUI, |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | 1)calentamiento dinámico 2)levantamiento de pierna en técnicas de calentamiento de pateo | 20 min | 1)calentamiento dinámico; balón mano y cazadores 2)levantamiento de pierna en técnicas de calentamiento de pateo: oligui ticumchi, oligui chocto | |
| 18. CENTRAL | 1)patadas frontales 2)patadas de empuje 3)técnicas de combate 4)patadas de arco interno y externo | 80 min | 1)patadas frontales; Ap, tuit, ticumchi 2)patadas de empuje : yop, tora yop 3)técnicas de combate: combate deportivo, acciones propias del combate deportivo 4) patadas de arco interno y externo | |
| 19. FINAL | 1)revisión de técnicas vistas 2)recordar técnicas de defensa personal | 20 min | 1)revisión de técnicas vistas 2)recordar técnicas de defensa personal, llaves de safarse, llaves de control, llaves de luxación. | |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

**ASISTENCIA**

**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SOTAVENTO | | | Nombre Instructor: RICHAR ALEXANDER SUAREZ VELEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-05-23 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | Compara con otras entidades lo brindado y así valora lo obtenido. |
| 3. Hora: | Jueves,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 7 | Desarrolla la capacidad de elongar sus músculos en movimientos propios del taekwondo sin causar daño alguno con movimientos pasivos y/o activos |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 3 | | 10. Edades: | Desarrolla los pasos a seguir para la ejecución técnica de la patada AN TARI CHAGUI Y BAKAT TARI CHAGUI, |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1010169236** | ANDRES SANTIAGO GARCIA | Asistio |
| **1016595611** | DIANA VALENTINA HERNANDEZ | Asistio |
| **1107008496** | HEIDY DAYANA JIMENEZ | Asistio |
| **1000256491** | ERIK LOPEZ | Asistio |
| **1014739128** | XIMENA LOPEZ | Asistio |
| **1014660215** | KATHERINE LOPEZ | Asistio |
| **1000228074** | LUZ VALENTINA LOPEZ | Asistio |
| **1010761032** | JONATAN CAMILO MALAVER | Asistio |
| **1000933131** | JAIDER STID MORENO | No asistio |
| **1034398723** | ANDRES FELIPE ORTIZ | Asistio |
| **1022933454** | JARY SOFIA PACHON | Asistio |
| **1025061537** | ANDREA ESTEFANIA PARDO | No asistio |
| **1000989569** | ANJY PAOLA PARRA | Asistio |
| **N37664276285** | JUAN DIEGO SUAREZ | Asistio |
| **1025140154** | NICOL DANIELA TORRES | No asistio |
| **1020733645** | PAULA VALENTINA SALINAS | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**