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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SOTAVENTO | | | Nombre Instructor: RICHAR ALEXANDER SUAREZ VELEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-05-03 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | Asume la autoridad a partir del reconocimiento de conocimiento que aporta a su mejora deportiva, motriz, cognitiva y social. |
| 3. Hora: | Viernes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 4 | Desarrolla una toma de conciencia de sus fortalezas y debilidades por segmentos corporales en función de la disciplina deportiva. |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 4 | | 10. | Desarrollo de técnicas de caídas, rollos, y saltos de longitud - altura, para mejorar segmentación y espacio temporal |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | 1)explicación actividades del día 2)actividad dinámica, cogidas infinitas 3)ponchadas con Stop 4)canguros y escorpiones | 20 min | 1)explicación actividades del día 2)actividad dinámica, cogidas infinitas, sera un todos contra todos donde se atrapan unos a los otros los que son atrapados adoptaran una posición baja o agachada, los demás se seguirán atrapando entre si, quedas libre nuevamente solo cuando hayan atrapado a quien te cogió a ti y en ese momento puedes continuar cogiendo. 3)ponchadas con Stop, se arman 4 bases con conos y uno de los integrantes del grupo sera quien ponche, el juego arranca cuando alguno arranca en dirección al cono de la base siguiente o el ponchador lanza la pelota al cielo, la idea es completar 5 vueltas a las bases sin ser ponchados, así se gana el juego si eres ponchado deberá comenzar de cero las vueltas. 4)canguros y escorpiones. | |
| 18. CENTRAL | 1)ejecución rollo adelante 2)ejecución rollo pescado altura 3)ejecución rollo pescado longitud | 80 min | 1)ejecución rollo adelante ( en colchonetas deben realizar ejecución de rollo adelante) 2)ejecución rollo pescado altura ( se les colocara obstáculos un lazo o cubos de salto en espuma, para que sobrepasen la medida usando rollo pescado en altura) 3)ejecución rollo pescado longitud ( se les colocara obstáculos un cono o cubos de salto en espuma, para que sobrepasen la medida usando rollo pescado en distancia o longitud) | |
| 19. FINAL | forma básica de puños | 20 min | forma básica de puños | |

**ASISTENCIA**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. SOTAVENTO | | | Nombre Instructor: RICHAR ALEXANDER SUAREZ VELEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-05-03 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Cuidad Bolivar | Asume la autoridad a partir del reconocimiento de conocimiento que aporta a su mejora deportiva, motriz, cognitiva y social. |
| 3. Hora: | Viernes,12:30:00,14:30:00 | 6. Nº de Sesion: 6 | 9. Nº de Semana: 4 | Desarrolla una toma de conciencia de sus fortalezas y debilidades por segmentos corporales en función de la disciplina deportiva. |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 4 | | 10. Edades: | Desarrollo de técnicas de caídas, rollos, y saltos de longitud - altura, para mejorar segmentación y espacio temporal |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1021671909** | TANIA VALENTINA PIÑEROS | Asistio |
| **1033699146** | JULIETH ALEXANDRA RAMIREZ | No asistio |
| **1022943445** | YOSEED MAURICIO RIA?O | No asistio |
| **1022943073** | HELLEN MICHELL RIA?O | No asistio |
| **1014479035** | NASHLEY JULIANA RODRIGUEZ | Asistio |
| **1014977202** | YULLIAN SANTIAGO RODRIGUEZ | Asistio |
| **1028881407** | JUAN SMMITSH SALGADO | Asistio |
| **1020733645** | PAULA VALENTINA SALINAS | Asistio |
| **1014738742** | JOHAN NICOLAS PEREZ | Asistio |
| **1028480592** | ANGIE MICHELLE PIERNAGORDA | Asistio |
| **1027524456** | SHARITH JULIANA BARRERA | Asistio |
| **1025527089** | INGRID JHOANA BERNAL | Asistio |
| **1034309669** | YOIBER JONATAN BOGADO | Asistio |
| **1027525147** | HILARY ISABELL BUSTAMANTE | Asistio |
| **1028781355** | DAVID MATEO CAMARGO | Asistio |

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**