PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SOTAVENTO			Nombre Instructor: RICHAR ALEXANDER SUAREZ VELEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Incentivar el liderazgo a través de las acciones – ejercicios grupales/colectivos como características propias de la expresión de emociones. Desarrollar la diligencia dentro de la enseñanza deportiva del taekwondo.
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 9	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 1		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.	

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. SOTAVENTO			Nombre Instructor: RICHAR ALEXANDER SUAREZ VELEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Incentivar el liderazgo a través de las acciones – ejercicios grupales/colectivos como características propias de la expresión de emociones. Desarrollar la diligencia dentro de la enseñanza deportiva del taekwondo.
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 9	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 1		10. Edades:	Desarrolla los pasos a seguir para la ejecución técnica de la patada AN TARI CHAGUI Y BAKAT TARI CHAGUI,

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028786421	CHAROL LICE RAMOS	Asistio
1022970480	EMILY SARAY RIAÑO	Asistio
1030592433	SARA GABRIELA RIVERA	Asistio
1014994014	YAMIR SANTIAGO RUBIO	Asistio
1014991868	JUAN ESTEVAN RUIZ	Asistio
1094055345	JEFERSON ANDRES RUIZ	Asistio
1063284958	DANIELA MARIA TARRIFA	No asistio
1024505706	JUAN CAMILO TOCANCHON	No asistio
1021514518	ELIANA NICOLLE TOLOSA	Asistio
1029280688	LAURA XIMENA TORRES	Asistio
1028489574	ALISON TIFFANY VELASCO	Asistio
1034402175	MARIA ALEJANDRA ZAPATA	Asistio