

PLAN DE CLASE  
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1. KIMI PERNIA DOMICO |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                | Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO             | 11. OBJETIVO DE CLASE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                   |
| 2. Fecha:             | 2019-04-04                                                                                                                                                                                                                                                        | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Bosa                                           | Fomentar el liderazgo y el trabajo en equipo para el buen desarrollo y éxito de una tarea en específica                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                   |
| 3. Hora:              | Jueves,12:30:00,14:30:00                                                                                                                                                                                                                                          | 6. N° de Sesion: 7             | 9. N° de Semana: 4                                           | Aumentar la fuerza de brazos de los estudiantes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| 4. Grupo:             | TAEKWONDO 2                                                                                                                                                                                                                                                       |                                | 10.                                                          | Recordar y fortalecer el recorrido técnico de los puños y sus variaciones.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |
| 12.PART               | E                                                                                                                                                                                                                                                                 | 13. TEMA/CONTENIDOS            | 14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD                               | 15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 16. OBSERVACIONES |
| 17. INICIAL           | "Recibimiento de los alumnos, saludo" Llamado a lista Formación y saludo marcial para inicio de la sesión Explicación de los Objetivos de la sesión Activación muscular Calentamiento general, usando juegos pre-deportivos Calentamiento específico Estiramiento |                                | DURACIÓN DEL 15 Y EL 20% DEL TOTAL DE LA SESIÓN (25 MINUTOS) | Llamado a lista, explicación de los objetivos de clase, saludo marcial, movilidad articular del tren inferior y el tren superior de cada niño, busco la activación por medio de la siguiente actividad: Jugaremos "Yermis" Al iniciar el juego el equipo que está a la defensiva lanza o rueda la pelota contra los conos, si no se tumban los conos en los lanzamientos de cada jugador se cambia de turno. Si los conos caen el equipo a la defensiva intenta ponchar a los rivales quienes tienen qué no dejarse ponchar del otro equipo, mientras que al mismo tiempo intentan armar de nuevo los conos, si lo logran antes de ser ponchados gritan Yermis. Todos los integrantes se anotan un punto y no se cambia de turno. Pero si no logran armar los conos y son ponchados se cambia de turno, es decir, el otro equipo comienza lanzando la pelota contra la torre de tapas. Terminada la actividad preguntar a los alumnos ¿Qué hace que un buen líder y un buen trabajo en equipo favorezcan el éxito de la meta? |                   |
| 18. CENTRAL           | 1- MONTONG CHUMOK (puño medio al frente) 2- DUNG CHUMOK (dorso del puño) 3- ME CHUMOK (puño con maso) 4- PYON CHUMOK (puño semi doblado) 5- BAM CHUMOK (puño con dedo de corazón y dedo indice doblado) 6- CHIBKE CHUMOK( Dedos como tenaza)                      |                                | DURACIÓN DEL 70 A 80 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (80 MINUTOS)   | Explicación de la forma correcta de cerrar el puño.( se hace una demostración y los estudiantes 5 repeticiones) Explicación del recorrido técnico del puño. MONTONG CHUMOK (puño medio al frente) DUNG CHUMOK (dorso del puño) juegos de la lleva en carretilla para trabajo de fuerza ME CHUMOK (puño con maso) PYON CHUMOK (puño semi doblado) BAM CHUMOK (puño con dedo de corazón y dedo indice doblado) CHIBKE CHUMOK (dedos como tenaza) juegos de la lleva en carretilla                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                   |
| 19. FINAL             | Vuelta a la calma Estiramiento Retroalimentación y evaluación del trabajo del día Formación y saludo marcial para finalizar clase Ordenar implementación y limpiar lugar de trabajo Formación, y entrega de alumnos                                               |                                | DURACIÓN DEL 5 Y EL 10 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (15 MINUTOS) | Vuelta a la calma Estiramiento Retroalimentación y evaluación del trabajo del día Formación y saludo marcial para finalizar clase Ordenarimplementación y limpiar lugar de trabajoFormación, y entrega de alumnos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                   |

HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO

-----

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

ASISTENCIA  
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

|                       |                            |                                |                                                  |                                                                                                         |
|-----------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. KIMI PERNIA DOMICO |                            |                                | Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO | 11. OBJETIVO DE CLASE                                                                                   |
| 2. Fecha:             | 2019-04-04                 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Bosa                               | Fomentar el liderazgo y el trabajo en equipo para el buen desarrollo y éxito de una tarea en específica |
| 3. Hora:              | Jueves,12:30:00,14:30:00   | 6. N° de Sesion: 7             | 9. N° de Semana: 4                               | Aumentar la fuerza de brazos de los estudiantes                                                         |
| 4. Grupo:             | TAEKWONDO 2                |                                | 10. Edades:                                      | Recordar y fortalecer el recorrido técnico de los puños y sus variaciones.                              |
| TI                    | NOMBRE                     |                                |                                                  | ASISTENCIA                                                                                              |
| 1013124509            | JHON SEBASTIAN PRECIADO    |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1029060240            | FABIAN ALEJANDRO CASTAÑEDA |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1028868558            | CAROL SOFIA ACOSTA         |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1128198591            | VALENTINA MICHEL POLO      |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1141323103            | ERNYS SANTIAGO RICARDO     |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1028841026            | JULIAN DAVID RAMIREZ       |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1140917240            | ANGIE PAOLA BUITRAGO       |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1140920215            | JUAN MANUEL ORTIZ          |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1013122354            | DAVID SANTIAGO BELTRAN     |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1033736444            | YERSON DAVID HENAO         |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1073629120            | JUAN ESTEBAN BALLESTEROS   |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1034783168            | MARIA FERNANDA AMAYA       |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1068385778            | JEILIN PAOLA OSPINO        |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1016030251            | KRYSTIAN HASSAN GUEVARA    |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1012374002            | SHARICK NICOL HERNANDEZ    |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1025540242            | LOREANNE JULIANA NOVOA     |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1023382564            | MARIANA PATIÑO             |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1023384828            | HERNAN DARIO POLO          |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1028889234            | MAICOL SCTIK PEREZ         |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1022969973            | JUAN SEBASTIAN LAGUNA      |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1096952377            | NICOLL VALENTINA RANGEL    |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1027530212            | EILIN JUANITA MOSQUERA     |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |
| 1029284214            | NIKOL SARAY SURMAY         |                                |                                                  | Asistio                                                                                                 |

HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO  
-----

Firma del Instructor  
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO