PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-05	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:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	Aumentar la fuerza de brazos de los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		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:	2019-04-05	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:	Viernes,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	Aumentar la fuerza de brazos de los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Recordar y fortalecer el recorrido técnico de los puños y sus variaciones.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1127360404	YULIETH PEREIRA	Asistio
1014859137	LAURA SOFIA AYALA	Asistio
1081806412	MARILUZ GUTIERREZ	Asistio
1014188083	KATTY ELIZABETH MALDONADO	Asistio
1100948252	LUIS MARIO BARON	Asistio
1114241462	VALENTINA VALOR	Asistio
1111262305	CARLOS ANDRES POLOCHE	Asistio
1031803182	KEVIN ALEJANDRO PINZON	Asistio
1006879262	BRAYAN ESTIVEN CORTES	Asistio
31554075	ANDREA DANIELA DIAZ	Asistio
1065609314	HEYLEI JOHANA MAZO	Asistio

HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO