PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	Fomentar la confianza en los estudiantes
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 11	Desarrolla desplazamientos combinando posturas verticales con técnicas de brazo y pierna
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Realizar combinaciones con de técnicas de defensa y ataque junto con posturas verticales
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 predeportivos Calentamiento específico Estiramiento	DURACIÓN DEL 15 Y EL 20% DEL TOTAL DE LA SESIÓN (25 MINUTOS)	Elevación de la temperatura de las articulaciones por medio de movimientos suaves y pausados, en recorridos de 5 metros. caminata en punta de pie, borde externo, borde interno, elevación de las rodillas hacia arriba, hacia el lado, hacia atrás, movilidad de cintura en rotación, circunsicion de hombros, flexibilidad Y elasticidad de tren inferior, la activación se hace por medio del siguiente juego: Batalla de serpientes , Se forman cuatro filas de alumnos agarrados de la cintura, forman cuatro serpientes. La cabeza de una serpiente debe coger la cola de cualquiera de las otras serpientes, mientras la serpiente se moverá para evitarlo. Gana el último grupo en ser tocado. Al finalizar ubicados en un círculo el formador le realiza una serie de preguntas, resaltando que estrategias utilizaron lograr el objetivo. Por último el formador hace una intervención recogiendo todo lo mencionado, resaltando la importancia de trabajo en equipo, seguir reglas, y como unidos podemos organizarnos para lograr nuestros propósitos.	No se asiste a clase, por estar realizando apoyo a TEC, en una actividad de atletismo en la UDS.
18. CENTRAL	Básicos propios de la disciplina: Cruz básica Gibón cuadrado	DURACIÓN DEL 70 A 80 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (80 MINUTOS)	Nos ubicamos de dos personas, jugamos a cogernos las manos y piernas sin dejarse tocar el compañero explicamos posicion de yunchu soguie explicamos posicion basica de brazos ARE MAKI (defensa baja) repeticiones 20 veces explicamos posicion de brazos MONTON AN MAKI (defensa media) repeticion 20 veces explicamos posicion de brazo OLGUN MAKI (defensa arriba) repeticion 20 veces explicamos el ataque de brazo CHUMOK (PUÑO RECTO) repeticion 30 veces 2,6 realizamos en posición básica de pies YUNCHU SOGUIE (POSICIÓN DE JINETE) todas las defensas ARE MAKI, MONTON AN MAKI, OLGUN, Luego con la movimientos defensa, pateo se explicara y se realizara lavruz básica y el Gibon cuadrado	

19. FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento Teoría 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 Teoría 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	

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:	2019-05-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	Fomentar la confianza en los estudiantes
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 20	9. Nº de Semana: 11	Desarrolla desplazamientos combinando posturas verticales con técnicas de brazo y pierna
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Realizar combinaciones con de técnicas de defensa y ataque junto con posturas verticales

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1127360404	YULIETH PEREIRA	No asistio
1014859137	LAURA SOFIA AYALA	No asistio
1081806412	MARILUZ GUTIERREZ	No asistio
1014188083	KATTY ELIZABETH MALDONADO	No asistio
1100948252	LUIS MARIO BARON	No asistio
1114241462	VALENTINA VALOR	No asistio
1111262305	CARLOS ANDRES POLOCHE	No asistio
1031803182	KEVIN ALEJANDRO PINZON	No asistio
1006879262	BRAYAN ESTIVEN CORTES	No asistio
31554075	ANDREA DANIELA DIAZ	No asistio
1065609314	HEYLEI JOHANA MAZO	No asistio
1074440036	YENCY VANESA MENDEZ	No asistio
1027941567	LISETH VERONICA CORDOBA	No asistio
1012917978	YENIFER DANIELA ARERO	No asistio
1012324861	NICOL VANESA MARTINEZ	No asistio

HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO