PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	Fortalecer los valores y la sana convivencia a través de las prácticas deportivas y sus diferentes manifestaciones de manera sostenible y articulada
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 21	Identifica y ejecuta movimientos coordinativos para superar los obstáculos propuestos.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrolla la lateralidad y direccionalidad en la ejecución de técnicas con miembros superiores
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, desplazamiento al bus y traslado al parque 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, circunsición de hombros, flexibilidad Y elasticidad de tren inferior .la activación se hace por medio de juegos,(juego de la lleva en un espacio reducido tocar al compañero con la mano, solo se puede dar un paso por intento, para que se acondicionen al esquive o deslizamiento.)	
18. CENTRAL	POSICIONES BÁSICAS (SEOGI) DEFENSAS (MAKKI)	DURACIÓN DEL 70 A 80 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (80 MINUTOS)	Iniciamos con píe izquierdo moviendolo hacia el lado doblando rodillas puños en la cadera. - 10 repeticiones de are maki defensa baja a escuchar la orden. - 10 repeticiones de montomg bakat maki defensa media exterior - 10 repiticiones de olgl maki: defensa alta - 5 repeticiones de todas las defensas en posicion chunkusogui	
19. FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento Teoría Retro-alimentación 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	

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	Fortalecer los valores y la sana convivencia a través de las prácticas deportivas y sus diferentes manifestaciones de manera sostenible y articulada
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 21	Identifica y ejecuta movimientos coordinativos para superar los obstáculos propuestos.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Desarrolla la lateralidad y direccionalidad en la ejecución de técnicas con miembros superiores

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013617068	VALERIE NICOL GUEVARA	Asistio
1109001595	LAURA ALEXANDRA VALENCIA	Asistio
1082922085	GIRETH MARCELA MEJIA	Asistio
1025540930	SHARYK DAYANA ROMERO	Asistio
1016035115	GELVER DANIEL MAHECHA	Asistio
1031129995	DAYANA YULISA SINISTERRA	Asistio
1023907359	ANYI TATIANA NEIRA	Asistio
1012371959	SARAY DANIELA GUTIERREZ	Asistio
1123142257	YASLY ALEJANDRA MAHECHA	Asistio
1013128634	MARIA CAMILA HERNANDEZ	Asistio
1023380509	julian david huertas	Asistio
1015429846	SHARON SOFIA GOMEZ	Asistio
1014663124	DEISY YUSELY RUIZ	Asistio
1101448577	YULISSA TORRES	Asistio
1072658785	JEIMY ANDREA ALVAREZ	Asistio

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO