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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 21	Identifica y ejecuta movimientos coordinativos para superar los obstáculos propuestos.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		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.) elongación tren inferior dirigida por el docente.	
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,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 21	Identifica y ejecuta movimientos coordinativos para superar los obstáculos propuestos.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Desarrolla la lateralidad y direccionalidad en la ejecución de técnicas con miembros superiores

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028868558	CAROL SOFIA ACOSTA	Asistio
1128198591	VALENTINA MICHEL POLO	Asistio
1028841026	JULIAN DAVID RAMIREZ	Asistio
1140917240	ANGIE PAOLA BUITRAGO	Asistio
1140920215	JUAN MANUEL ORTIZ	Asistio
1033736444	YERSON DAVID HENAO	Asistio
1073629120	JUAN ESTEBAN BALLESTEROS	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
1141323525	KAREN DAYANA VARGAS	Asistio
1028841826	SOFIA ALEJANDRA ARERO	Asistio