PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	Enseñar la técnica de combate no para bien propio sino de forma deportiva y competitiva.
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 21	Mejorar las habilidades básicas, por medio de la técnica de combate y el pateo
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Conocer y practicar la técnica de combate en el Taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	ACOMPAÑAMIENTO. - SALUDO. - LLAMADO A LISTA. - ORGANIZACIÓN. - OBJETIVO DE LA CLASE E INDICACIONES. - ACTIVACIÓN MUSCULAR, CALENTAMIENTO. - DESPLAZAMIENTOS. - ESTIRAMIENTO.	DURACIÓN DEL 15 Y EL 20% DEL TOTAL DE LA SESIÓN (25 MINUTOS)	Organizados para realizar el saludo x filas como se ha visto en la anterior clase. Movimiento articular, trote alrededor de la cancha, eludiendo obstáculos y realizando gestos dados por el instructor. Juegos predeportivos futbol con focos, utilizando los recursos del entorno como la cancha, silbato, foco, balón.	
18. CENTRAL	Habilidades Básicas - Técnica de Combate - Posiciones	DURACIÓN DEL 70 A 80 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (80 MINUTOS)	TAEKWONDO: TECNICA DE COMBATE: con el compañero se van a ejecutar las técnicas de combate, como lo es postura de combate abierto y cerrado, desplazamiento hacia adelante y hacia atrás. Ubicados en circulo se realiza un pequeño fogueo entre los compañeros donde se van a ejecutar las técnicas de combate aprendidas anteriormente.	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA (TROTE SUAVE) - ESTIRAMIENTO. - EVALUACIÓN. - RETROALIMENTACION.	DURACIÓN DEL 5 Y EL 10 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (15 MINUTOS)	Estiramiento general y específico en grupo. Mencionar y aclarar dudas encontradas durante la clase de técnica de combate. Organizados para realizar la despedida x filas, mencionar el juramento de Taekwondo. Retroalimentación de lo visto durante la clase.	

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	Enseñar la técnica de combate no para bien propio sino de forma deportiva y competitiva.
3. Hora:	Miercoles,12:30:00,14:30:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 21	Mejorar las habilidades básicas, por medio de la técnica de combate y el pateo
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Conocer y practicar la técnica de combate en el Taekwondo

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1127360404	YULIETH PEREIRA	Asistio
1100948252	LUIS MARIO BARON	Asistio
1114241462	VALENTINA VALOR	Asistio
1111262305	CARLOS ANDRES POLOCHE	Asistio
1006879262	BRAYAN ESTIVEN CORTES	Asistio
31554075	ANDREA DANIELA DIAZ	Asistio
1065609314	HEYLEI JOHANA MAZO	Asistio
1027941567	LISETH VERONICA CORDOBA	Asistio
1012917978	YENIFER DANIELA ARERO	Asistio
1012324861	NICOL VANESA MARTINEZ	Asistio
1013127765	LAURA VALENTINA BETANCUR	Asistio
1028783482	SARA LOPEZ	Asistio
1101209441	EIMY JULIETTE FLORES	Asistio
1031816451	TANIA LICET SANTAMRIA	Asistio
1012392371	SHARAI VALENTINA NOREÑA	Asistio
1013123273	LAURA SOFIA SOSA	Asistio
1091977674	LAURA MILENA RODRIGUEZ	Asistio
1141329763	MAIDY CAMILA RIVERA	Asistio
1121834373	MARIA ALEJANDRA CARVAJAL	Asistio
1024546188	HEIDY NIKOL CARVAJAL	Asistio