**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. MANUELITA SAENZ | | | Nombre Instructor: CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-03-11 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: San Cristobal | Desarrollar un sentido de responsabilidad con uno mismo y con los demás |
| 3. Hora: | Lunes,07:00:00,08:45:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | Trabajar las habilidades motices basicas,reconocimiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 1 | | 10. | Fortalecer el aspecto coordinativo en movimientos específicos del taekwondo y desarrollo de habilidades motoras complejas |
| **12.PART** | **E 13. TEMA/CONTENIDOS** | **14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD** | **15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES** | **16. OBSERVACIONES** |
| 17. INICIAL | calentamiento articular ejercicios de calentamiento general trabajo para fuerza en miembros inferiores trabajo de lateralidad | 30 MINUTOS | formar y hacer movimientos circulares y luego saltos con rodillas al pecho y girando en el aire cambios de piernas de izquierda a derecha hacer cunclillas frente a la pareja y saltar y dar ua palmada en el aire | |
| 18. CENTRAL | patada gira patada frente patada hacha patada mula | 45 MINUTOS | se hace filas de 5 estudiantes y se van realizando cada una de las tecicas avanzando por el salon hacia adelantese hacen las tecnicas de patadas en las mismas filas y tambien avanzando por el salon hacia adelante | |
| 19. FINAL | trabajo de felixibilidad en el tren inferior por parejas e individual | 30 MINUTOS | spagat de forma individual * split de forma invidual izquierda derecha *en parejas se realizara spagat donde uno sontendra el tren superior del compañero *en parejas se realizara split izquierdo derecho donde uno sontendra el tren superior del compañero | |

CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE
---
Firma del Instructor
**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

**ASISTENCIA**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. MANUELITA SAENZ | | | Nombre Instructor: CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-03-11 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: San Cristobal | Desarrollar un sentido de responsabilidad con uno mismo y con los demás |
| 3. Hora: | Lunes,07:00:00,08:45:00 | 6. Nº de Sesion: 1 | 9. Nº de Semana: 1 | Trabajar las habilidades motices basicas,reconocimiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 1 | | 10. Edades: | Fortalecer el aspecto coordinativo en movimientos específicos del taekwondo y desarrollo de habilidades motoras complejas |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1013654033** | JHOAN SEBASTIAN MORA | Asistio |
| **1023937435** | MICHAEL ANDRES ALAPE | Asistio |
| **N58404179205** | ABDIEL ALEXANDER ANDRADEZ | Asistio |
| **1021636092** | MIGUEL ANGEL BARRAGAN | Asistio |
| **1013640383** | BRAYDER MAURICIO DUARTE | Asistio |
| **1016724757** | MIGUEL ANGEL ARISTIZABAL | Asistio |
| **1016727713** | MARLON DANIEL ARISTIZABAL | Asistio |
| **1021681503** | DAIVER ALEXANDER ROJAS | Asistio |
| **1013134293** | LEONARD DAVID SANCHEZ | Asistio |
| **1030242407** | BUS DARIO ATENCIO | Asistio |

CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE
---
Firma del Instructor
**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**