PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-03-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: San Cristobal	Desarrollar un sentido de responsabilidad con uno mismo y con los demás
3. Hora:	Jueves,07:00:00,08:45:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrolar habilidades motoras complejas con movimientos basicos del taekwondo
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	posiciones y defensas basicas trabajo de pateo basico trabajo de cruz universal refuerzo de posiciones basicas	45 MINUTOS	se realizan filas y se explica el ejercico y se da la orden para que vayan cambiando para que trabajen con los dos brazos se trabaja patada frente y gira al aire y al foco de potencia en las mismas filas se van explicando los pasos de la cruz universal y se refuerzan la posicion cora y larga avanzando con los pasos de la cruz universal	
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:	2019-03-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: San Cristobal	Desarrollar un sentido de responsabilidad con uno mismo y con los demás
3. Hora:	Jueves,07:00:00,08:45:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Desarrolar habilidades motoras complejas con movimientos basicos del taekwondo

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	No asistio

CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO