PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-03-21	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: 10	9. Nº de Semana: 2	Trabajar las habilidades motices basicas,reconocimiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	trabajar la ejecución de técnicas encaminadas a la modalidad de combate
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	calentamiento articular trabajo en filas y de coordinacion trote trabajando desplazamiento saltos y giros trabajo de lateralidad	30 MINUTOS	Se inicia con un calentamiento en trote cambiando de dirección luego se realiza palmada en el suelo y palmada saltando después se realiza dos filas y se empiezan a realizar piques saliendo de varias maneras acostado boca arriba boca debajo de para atrás se realizan saltos giros y desplazamientos en el mismo trote	
18. CENTRAL	ejecucion de tecnicas de combate patadas basicas de combate defensas basicas ataques de tren superior y posiciones basicas	45 MINUTOS	*Ejecución de técnicas de combate como desplazamientos y amagues en el combate trabajo de pateo al aire de las principales patadas del taekwondo como la dolio chagui y la chico chagui se hace un pequeño refuerzo de las técnicas de brazos como defensas ataques y posiciones básicas	
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:	2019-03-21	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: 10	9. Nº de Semana: 2	Trabajar las habilidades motices basicas,reconocimiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	trabajar la ejecución de técnicas encaminadas a la modalidad de combate

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1013654033	JHOAN SEBASTIAN MORA	Asistio
1023937435	MICHAEL ANDRES ALAPE	Asistio
N58404179205	ABDIEL ALEXANDER ANDRADEZ	No asistio
1021636092	MIGUEL ANGEL BARRAGAN	Asistio
1013640383	BRAYDER MAURICIO DUARTE	Asistio
1016724757	MIGUEL ANGEL ARISTIZABAL	No 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