PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-03-28	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: 17	9. Nº de Semana: 3	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	desarrollar habilidades motrices mas especificas con tecnicas de las disciplina que requieren de complejidad y concentracion
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	calentamiento articular juego predeportivo la lleva calentamiento de extremidades inferiores calentamiento extremidades superiores	30 MINUTOS	Se hará el juego de congelados y se realizara una variante donde la manera de congelar se realizara con el pie y la zona de contacto es el empeine y se hace de esta forma para que los niños y las niñas manejen los dos pies y las zonas de contacto y este se realizara con fuerza moderada y respetando a sus compañeros	
18. CENTRAL	pateo basico de velocidad trabajo de pateo con giros y saltos	45 MINUTOS	se realiza un trabajo de pateo basico de combate avanzando para trabajar la velocidad se trabaja patada dolio chagui ,ap chagui , chico chagui y tuit chagui ya despues se empieza a ser un poco mas dificiles las patadas haciendo giros y saltros	
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:	2019-03-28	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: 17	9. Nº de Semana: 3	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	desarrollar habilidades motrices mas especificas con tecnicas de las disciplina que requieren de complejidad y concentracion

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