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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 1	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		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 sostendra 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,09:00:00,11:00:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 1	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Desarrolar habilidades motoras complejas con movimientos basicos del taekwondo

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1031542633	ANDRES FELIPE CASTILLO	Asistio
1092854014	KEVIN ANDRES CARMONA	Asistio
1023907372	ALEXANDRA SALAMANCA	No asistio
1141715491	JULIAN ESTEVAN RODRIGUEZ	Asistio
1014871573	DANIEL ENRIQUE DUARTE	Asistio
1013122852	NOA SAMUEL ROMERO	No asistio
1030563490	STANLLY FELIPE UBAQUE	Asistio
1028681199	ZHARICK SOFIA RODRIGUEZ	Asistio
1034292684	LAURA SOFIA VAZQUEZ	Asistio
1122401717	JOSE CARLOS GUERRA	Asistio
1021314502	BRANDON JULIAN GOMEZ	Asistio
1014668466	MATEO ENRIQUE RIAÑO	Asistio
1021513942	ALISON DAYAN CHAPARRO	Asistio

CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO