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,13:00:00,14:45:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 1	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		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,13:00:00,14:45:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 1	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	Desarrolar habilidades motoras complejas con movimientos basicos del taekwondo

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1023875802	LAURA CAMILA ROBLES	Asistio
1027401999	ALEXANDRA GAMBOA	Asistio
1023873398	ANGIE KATHERINE SANABRIA	Asistio
1035974927	LUISA ANDREA SABOGAL	No asistio
1011092801	CAMILO ARIAS	Asistio
1021671712	MARIANA VASQUEZ	Asistio
1021669129	ANGEL DAVID MARTINEZ	Asistio
1016716049	ISABELLA SEÑA	Asistio
1023885907	CARLOS DUVAN RUIZ	Asistio
1013119045	DYLAN ANDRES MORENO	No asistio
1028680765	JAICK ANTHONY DELVASTO	Asistio
1023878931	KAREN LIZETH SANABRIA	Asistio
1130268087	JORGE IVAN FONTALVO	Asistio
1130269471	BRAD EUGENIO FONTALVO	Asistio
1023905548	KAMILA ANDREA SANABRIA	No asistio
1029140957	JULIANA STEFANY ACOSTA	Asistio
1034280779	LAURA STEFHANNY GARCIA	Asistio
1027401052	JOHAN STEVEN LEON	Asistio
1021671967	NATALIA SOFIA TRUJILLO	Asistio
1011201375	RUDY XIMENA AMAYA	Asistio
1011087937	MARIA FERNANDA VILLARREAL	No asistio
1011092481	DORIS ADRIANA GUZMAN	Asistio
1000796547	JULIAN DAVID SAIZ	Asistio
1014478641	LISSET CATALINA RUBIANO	Asistio
1028664394	DANIEL ESTEBAN MONTAÑEZ	Asistio
1109380920	ELICETH NATALIA SABOGAL	Asistio

CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO