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,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 1	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		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,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 1	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Desarrolar habilidades motoras complejas con movimientos basicos del taekwondo

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1028665485	MIGUEL ANGEL BECERRA	Asistio
1016720657	DEIVID SEBASTIAN RODRIGUEZ	Asistio
1014740089	SARA SOFIA VALENCIA	Asistio
1014482587	JOSTIN MAURICIO OLAYA	No asistio
1038870274	VALERIA VALENTINA SABOGAL	Asistio
1021679144	NICOL NATALIA DIAZ	Asistio
1013117293	KARLA SHAROMMY ALDANA	Asistio
1012918953	SARA SOFIA VARGAS	Asistio
1021679953	JULI SOFIA LOPEZ	Asistio
1028681917	WILLIAM ESTEVAN TORRES	No asistio
1023899517	EDWIN SANTIAGO CRUZ	Asistio
1033722568	MARIA ALEJANDRA LOZANO	Asistio
1013006605	YULIETH SOFIA VALERO	Asistio
1021679766	JENNIFER PAOLA GUZMAN	Asistio
1021314068	JUSTIN ALEXANDER MORALES	Asistio
1032681437	NICOLAS DAVID PRADA	Asistio
1013121570	JOHAN SEBASTIAN GOMEZ	No asistio
1023893315	CRISTIAN DAVID RESTREPO	Asistio
1025144683	TANIA VALERIA PENAGOS	Asistio
1023902948	JOSTIN DAVID JIMENEZ	Asistio
1013126643	JULIAN ANDRES ALDANA	Asistio
1021678468	JULIAN DAVID GUZMAN	Asistio
1028872008	OMAR ANDRES SABOGAL	Asistio

CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO