PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. MANUELITA SAENZ			Nombre Instructor: CAMILO FERNANDO RIVERA URIBE	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-03-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: San Cristobal	Desarrollar un sentido de responsabilidad con uno mismo y con los demás
3. Hora:	Lunes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 2	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	reforzar tecnicas y patadas basicas para acercamiento al 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 ejercicios de calentamiento general trabajo para fuerza en miembros inferiores trabajo de lateralidad calentamiento articular	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	trabajo de sparring patadas basicas en combate refuerzo de cruz universal acercamiento a pomses basicos	45 MINUTOS	se trabaja en parejas y se reliza un trabajo de combate sin contacto para que vayan sabiendo los puntos validos en esta modalidadad y se reliza el trabajo con patada gira y hacha que son las mas utilizadas en el combate luego se realiza un pequeño regfuerzo de la cruz universal y se pasa a enseñar los gibones que son las figuras basicas	
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:	2019-03-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: San Cristobal	Desarrollar un sentido de responsabilidad con uno mismo y con los demás
3. Hora:	Lunes,15:00:00,17:00:00	6. Nº de Sesion: 15	9. Nº de Semana: 2	Trabajar las habilidades motices basicas,reconociemiento del cuerpo y ejecucion de tecnicas basicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	reforzar tecnicas y patadas basicas para acercamiento al la modalidad de combate

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