PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la cortesia en cada uno de los estudiantes del grupo
3. Hora:	Lunes,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Desarrollar capacidad fisica de velocidad en cada uno de los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Fundamentar tecnicamente al estudiante en la realizacion de postura basica de pateo.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1 MOVILIDAD ARTICULAR 2. MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO 3. ESTIRAMIENTOS 4. MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES	3 3 4 3 2	1 Promover el valor de la cortesía en cada uno de los participantes. Movilidad articular general. 2 Trote continuo durante 5 minutos. 3 Estiramientos generales. 4 Juego: por parejas realizar competencias de velocidad de reacción.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Postura de pateo (PAL CHAGUI CHUMBI) 2 Velocidad de reaccion	20 10 10 20 15 10 10	1 En formacion y mediante imitacion reforzar posturas basicas del saludo, mediante su ejecucion y pronunciacion. 2 En formacion mediante imitacion realizar postura palchagui chumbi, saliendo con cada una de las piernas. 3 Ejercicio anterior con desplazamientos frontales y hacia atras. 4 Sobre linea lateral de la cancha desde postura palchagui chumbi realizar mediante avances levantamientos de pierna a una altura mayor de la cintura, alternando derecha izquierda. 5 Por parejas realizar ejercicio anterior golpeando a la paleta de pateo. 6 Se divide al grupo en dos, cada grupo formado realizara competencia de relevos entre ellos, en donde deberan saltar, rectar, rodar etc para ganar el punto.	
19. FINAL	Vuelta a la calma y EVALUACIÓN	5 3 2	1 En circulo trabajo de estiramientos y recuperacion general. 2 Evaluación general de la sesión. 3 Llamado a lista	

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la cortesia en cada uno de los estudiantes del grupo
3. Hora:	Lunes,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Desarrollar capacidad fisica de velocidad en cada uno de los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Fundamentar tecnicamente al estudiante en la realizacion de postura basica de pateo.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1111334171	SERGIO CAMPOS	Asistio
1033688787	DARLEY DAYANNER GAÑAN	Asistio
1019987988	LAURA ESTEFANIA MENDOZA	Asistio
1011087977	DIEGO ALEXANDER SORIA	No asistio
1073669327	YIMMY ALEXANDER FARFAN	Asistio
1014861405	JABEZ SAMUEL ROJAS	Asistio
1001344113	MIGUEL ANGEL SARAVINO	Asistio
1077843971	LINA VANESA TIERRADENTRO	Asistio
1061693556	KAREN MELIZA ANGULO	No asistio
1022332785	BRAYAN SANTIAGO OCAMPO	No asistio
1033679656	SEBASTIAN RIOS	Asistio
1010163283	DUVAN MATEO RODRIGUEZ	Asistio
1000789828	JORGE LUIS RUNZA	Asistio
1129493108	ALEXANDRA MISHEL OROZCO	No asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO