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,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Desarrollar capacidad fisica de velocidad en cada uno de los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		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,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Desarrollar capacidad fisica de velocidad en cada uno de los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Fundamentar tecnicamente al estudiante en la realizacion de postura basica de pateo.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032938573	LIZETH CAMILA GIL	Asistio
1010960829	MIGUEL ANGEL MORALES	Asistio
1025520496	JHOSSEP STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1025527262	JUAN DAVID SANDON	Asistio
1025523002	ERICK STEVEN SILVA	Asistio
1016002390	LAURA KATHERINE LAGUNA	Asistio
1025530423	SHARON JULIANA CHACON	Asistio
1013587405	JUAN MANUEL QUEVEDO	Asistio
1033689045	NASLY VALENTINA BALLEN	No asistio
1032796857	LAURA SOFIA ESPINEL	Asistio
1027521179	LENY ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1016593442	GISELLE XIOMARA SAAVEDRA	Asistio
1031122507	JUANA VALENTINA VANEGAS	Asistio
1027523937	LUIS ERNESTO OSORIO	Asistio
1081053196	KERIN CAROLINA CARDENAS	Asistio
1025525317	JUAN SEBASTIAN IBAGUE	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO