PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	promover el valor de la cortesia con el gurpo mediante las actividades propuestas en clase.
3. Hora:	Miercoles,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	Formar tecnicamente al estudiante en la realizacion de olgul makki, mediante el trabajo en equipo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Fortalecer capacidades fisicas de velocidad y anticipación en cada uno de los estudiantes participes de la clase.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	CALENTAMIENTO 1 MOVILIDAD ARTICULAR 2. MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO 3. ESTIRAMIENTOS 4. MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES	5 3 3 4	1 Mediante charla interactiva promover la importancia del valor de la puntualidad en cada uno de los participantes de la clase. 2 En formación realizar trabajo de movilidad articular cefalo caudal. 3 Trote continuo con cambios de velocidad alrededor de la cancha. 4 Estiramientos generales por parejas.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Defensas (arriba olgul makki) 2 Velocidad de reaccion y anticipación	20 15 15 15 15 15	1 En formación mediante imitacion y desde postura chuchon seogui asimilar y ejecutar tecnica de defenza arriba en postura estatica. 2 Ejercicio anterior mediante desplazamiento frontal. 3 Por parejas realizar juegos en donde se desarrollo la velocidad. 4 Por parejas realizar actividades en donde la anticipacion al movimiento se vea reflejada. 5 Por parejas uno de ellos realizara olgul makki defendiendo ataque alto realizado por el compañero. 6 Ejarcicio anterior con desplazamiento frontal y hacia atras.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	3 3 2 2	1 Ejercicios de respiracion. 2 Estiramientos generales. 3 Evaluacion. 4 Llamado a lista.	

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	promover el valor de la cortesia con el gurpo mediante las actividades propuestas en clase.
3. Hora:	Miercoles,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	Formar tecnicamente al estudiante en la realizacion de olgul makki, mediante el trabajo en equipo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Fortalecer capacidades fisicas de velocidad y anticipación en cada uno de los estudiantes participes de la clase.

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	No asistio
1025530423	SHARON JULIANA CHACON	Asistio
1013587405	JUAN MANUEL QUEVEDO	Asistio
1033689045	NASLY VALENTINA BALLEN	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	No asistio
1081053196	KERIN CAROLINA CARDENAS	Asistio
1025525317	JUAN SEBASTIAN IBAGUE	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor