PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la autoestima entre los participantes de la clase, mediante dramatizacion..
3. Hora:	Lunes,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	Mejorar capacidad fisica de fuerza de brazos en los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Fundamentar técnicamente al estudiante en la realización de defensa media y puño.
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	6 3 5 3 3	1 Charla interactiva sobre el valor de la autoestima con el grupo de trabajo. 2 Movilidad articular cefalo caudal mediante desplazamientos. 3 Juego cogidas por parejas sin soltaren de las manos. 4 Trote continuo durante 10 minutos. 5 Estiramientos generales y específicos.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Defesa media y tecnica de puño. 2 Posturas basicas	10 10 10 15 15 15 15	1 En formación mediante imitación y como refuerzo de sesiones anteriores realizar a la voz de mando técnica de defensa abajo y arriba estática y en movimiento. 2 Mediante imitación realizar gesto de defensa media hacia adentro y hacia afuera. 3 Ejercicio anterior mediante desplazamientos frontales y hacia atrás. 4 Mediante imitación realizar técnica de ataque con mano cerrada (puño) abajo, al medio y arriba en posición estática y con desplazamiento. 5 por parejas reforzar cada una de las técnicas de brazo desarrolladas en ejercicios anteriores. 6 Combinar las tres defensas de brazo y técnica de puño estaticamente y en desplazamiento. 7 Por parejas realizar mediante indicaciones del instructor trabajos que desarrollen fuerza de brazos.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	2 3 2 3	1 Caminata 2 Estiramientos generales. 3 Respiracion. 4 Retroalimentación	

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:	2019-04-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la autoestima entre los participantes de la clase, mediante dramatizacion..
3. Hora:	Lunes,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	Mejorar capacidad fisica de fuerza de brazos en los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Fundamentar técnicamente al estudiante en la realización de defensa media y puño.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032938573	LIZETH CAMILA GIL	Asistio
1010960829	MIGUEL ANGEL MORALES	No 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	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	No asistio
1025525317	JUAN SEBASTIAN IBAGUE	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor