PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la autoconfianza entre los participantes de la clase. Mediante dialogo entre ellos
3. Hora:	Miercoles,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	fortalecer condicion fisica de resistencia y potencia
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Fundamentar tecnicamente al estudiante en la realizacion de patada ap chagui.
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 7 5	1 Charla interactiva sobre el valor de la autoconfianza con el grupo de trabajo. 2 Movilidad articular general. 3 Trote por grupos de 4 durante 7 minutos de manera frontal, lateral, de espalda. 4 Estiramientos generales.	Normalidad
18. CENTRAL	|1 Tecnica de pateo ap chagui. 2 Resistencia y Potencia de pierna	10 5 10 20 5 15 10 10	1 Trote alrededor del colegio durante 10 minutos. 2 Por parejas uno de los dos colocara su brazo extendido a la altura del pecho, su compañero deberá alternar levantando las rodillas de tal forma que toque la palma de la mano de su amigo. 3 Ejercicio anterior avanzando, teniendo en cuenta la guardia de los brazos. 4 En formación mediante imitación realizar técnica de patada frente según indicaciones del profesor. 5 Receso para hidratacion. 6 Por parejas pateo frente golpeando la paleta de velocidad. 7 Trote alrededor del colegio durante 10 minutos. 8 Por parejas trabajo de potencia de pierna.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	3 5 2 5	1 Caminata 2 Estiramientos generales. 3 Respiracion. 4 Retroalimentación	

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:	2019-04-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la autoconfianza entre los participantes de la clase. Mediante dialogo entre ellos
3. Hora:	Miercoles,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	fortalecer condicion fisica de resistencia y potencia
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Fundamentar tecnicamente al estudiante en la realizacion de patada ap chagui.

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	Asistio
1032796857	LAURA SOFIA ESPINEL	No 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