PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-03-27	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	promover el valor de la responsabilidad con el gurpo mediante su participación en cada una de las actividaes propuestas.
3. Hora:	Miercoles,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	Desarrollar condición fisica de flexibilidad en cada uno de los participantes de la clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Formar tecnicamente al participante en la realizacion de de defenza abajo (ARE MAKKI)
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	3 3 5 4 5	1 llamado a lista y explicasion de los objetivos de la clase Movilidad 2articular general cefalo caudal. 3 Trabajos de elever temperatura y frecuencia cardiaca segun indicasiones del formador ya sea en el puesto o con desplazamiento. 4 Estiramientos generales haciendo enfasis en tren inferior. 4 Trote continuo al rededor del espacio de trabajo.	Normalidad
18. CENTRAL	1 ARE MAKKI 2 Are makki en desplazamiento frontal y retrocediendo. 3 Are Makki y posturas basicas. 2 Trabajos de flexibilidad.	15 10 20 10 15 15	1 En formacion y mediante imitacion realizar tecnida de defensa abajo are makki con el fin de asimilar y afianzar el gesto en cada uno de los participantes. 2 Ejercicio anterior implementando desplazamiento frontal, lateral y hacia atras. 3 En formacion y en postura juchum seogi de manera estatica y en desplazamiento realizar defenza abajo, al igual se implementaran encadenamientos con postura ap, ap cubi y dibi cubi seogui. 4 Trabajos deflexibilidad individuales a nivel general segun indicaciones dadas por el formador. 5 Por parejas realizar actividades de flexibilidad de pie, sentados y acostados siempre el compañero apoyando al otro y velando por su bienestar. 6 Por parejas refuerzo de pateo al peto.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	5 5 5	1 Caminata de recuperación. 2 En circulo trabajo de estiramientos y recuperacion general. 3 Retroalimentación de la sesión de clase.	

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:	2019-03-27	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	promover el valor de la responsabilidad con el gurpo mediante su participación en cada una de las actividaes propuestas.
3. Hora:	Miercoles,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 2	9. Nº de Semana: 1	Desarrollar condición fisica de flexibilidad en cada uno de los participantes de la clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Formar tecnicamente al participante en la realizacion de de defenza abajo (ARE MAKKI)

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	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

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO