PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Fomentar el valor de la responsabilidad en cada uno de los participantes mediante las actividades propuestas en clase.
3. Hora:	Jueves,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Desarrollar capacidades físicas de flexibilidad, velocidad y equilibrio en cada uno de los participantes de la clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Fundamentar técnicamente al participante en la realización de golpes de mano mediante enlaces postulares y defensas.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	2 Calentamiento 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2. MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO 2.3. ESTIRAMIENTOS 2.44. MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES	2 2 3 5 8	1 Saludo marcial y bienvenida al grupo. 2 Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar mediante la información de los objetivos a desarrollar. 3 Calentamiento general. 3.1 Movilidad articular cefalo caudal repeticiones de 15 segundos cada ejercicio. 3.2 De linea lateral a lateral realizar desplazamientos de mayor a menor intensidad según indicaciones del formador.. 3.3 Estiramientos generales de tipo individual cefalo caudal. 3.4 En dos grupos realizar juego de ponchadas por equipos, un grupo con dos pelotas deberá ponchar a los integrantes del otro en el menor tiempo posible. 3.5 Juego anterior solo desplazándonos sobre las lineas de la cancha.	Normalidad

18. CENTRAL	1 Trabajos de flexibilidad por parejas. 2 Posturas basicas. 3 defenzas de brazo. 4 Golpes con la mano (chumok,sonal, bakat), 5 Enlaces posturales con ataques de mano y defenzas	15 20 20 20 15	1 Por parejas en lo primordial de iguales características realizar ejercicios de flexibilidad según indicaciones del formador: - Uno de los dos sentado pies extendidos y juntos llevar manos a tocar pies. - Sentado pies separados llevar manos a cada uno de los pies. - juntar plantas de los pies y hacer presión sobre las rodillas hacia abajo. - De pie realizar espagar y splic por series de 30 segundos. etc. cada uno de los anteriores ejercicios series de 20 segundos cada uno y luego cambio de compañero. 2 En formación sobre linea lateral realizar como refuerzo posturas básicas ya trabajadas ap, chuchon seogui estaticamente y en desplazamiento. 2.1 Ejercicio anterior por parejas. 3 Desde postura montada a caballo medianteimitación realizar gestos técnicos de defensa baja,media y alta. (trabajo individual) 3.2 En circulodefender ataque realizado por el formador mediante defensas de brazo ya trabajadas. (por parejas) 4 En formación mediante imitación fundamentar al estudiante en la realización de golpes con maño (puño, lanza, sable.) 4.1 Por parejas reforzar cada uno de los ataques de mano trabajados. 5 Realizar encadenamientos postura les en donde se realicen ataques de mano y defensas de brazo. Entre cada ejercicio que se realice las parejas competirán entre si determinando quien realiza el mayor numero de patadas en 30 segundos golpeando al pao. (desarrollo de velocidad) y estiramiento terminada las series	
19. FINAL	Vuelta a la calma	5 5	1 En circulo trabajo de estiramientos y recuperación general. 2 Retroalimentacion de la 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:	2019-04-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Fomentar el valor de la responsabilidad en cada uno de los participantes mediante las actividades propuestas en clase.
3. Hora:	Jueves,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Desarrollar capacidades físicas de flexibilidad, velocidad y equilibrio en cada uno de los participantes de la clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	Fundamentar técnicamente al participante en la realización de golpes de mano mediante enlaces postulares y defensas.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025534721	KAREN YULIANA TIERRADENTRO	Asistio
1123563054	EMILY MARIANA VANEGAS	Asistio
1024500903	ERIK SANTIAGO LOPEZ	No asistio
1012919786	ESTEBAN ANDRES SANTAMARIA	Asistio
1034400907	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1025536068	DAVID NICOLAS PULIDO	Asistio
1029280346	JHON ALEXIS VEGA	No asistio
1030547021	ANGEL DAVID VILLANUEVA	Asistio
1090407418	ANGIE GABRIELA VIOLA	Asistio
1033690798	JUAN SEBASTIAN CASTAÑEDA	Asistio
1088562076	CARLOS JULIAN MUÑOZ	Asistio
1022351939	DILAN FELIPE ZULUAGA	No asistio
1028780984	HANNY LORENA PEÑA	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO