PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-09	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:	Martes,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	Fortalecer capacidad física de flexibilidad, velocidad y equilibrio en cada uno de los estudiantes.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Fundamentar técnicamente a los estudiantes en la realización de defensas de brazo bajas y medias. (quibon1)
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 5 5 7	1 Movilidad articular general cefalo caudal. 2 Juego la lleva en espacio reducido uno de los compañeros debera tocar a los otros y pasar la lleva terminados dos minutos paga penitencia quien quede con ella. 3 Estiramientos generales haciendo enfasis en tren inferior. 4 JuegoTelaraña	Normalidad
18. CENTRAL	1 Trabajos de flexibilidad por parejas. 2 Defensa abajo, media y arriba 3 técnica de puño. 4 Posturas básicas 5 Trabajo de pomse quibon 1.	10 10 10 10 10 10 15 15	1.1 En formación mediante imitación y como refuerzo de sesiones anteriores realizar a la voz de mando técnica de defensa abajo y media estática y en movimiento. 1.2 Mediante imitación realizar gesto de defensa media hacia adentro y hacia afuera. 1.3 Ejercicio anterior mediante desplazamientos frontales y hacia atrás. 2.1 Mediante imitación realizar técnica de ataque con mano cerrada (puño) abajo, al medio y arriba en posición estática y con desplazamiento. 2.2 por parejas reforzar cada una de las técnicas de brazo desarrolladas en ejercicios anteriores. 3.1 Combinar las tres defensas de brazo y técnica de puño estática mente y en desplazamiento. 4.1 Por parejas realizar mediante indicaciones del instructor trabajos que desarrollen velocidad de reacción. 5 Fundamentar al estudiante en la realización de poomsae quibon 1. En medio de cada ejercicio se realizara trabajo técnico de pateo reforzando gestos ya trabajados en sesiones anteriores.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	2 2 4 2	1 Estiramientos generales. 2 Ejercicios de respiración. 3 Evaluación de las temáticas desarrolladas. 4 Llamado a lista	

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:	2019-04-09	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:	Martes,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	Fortalecer capacidad física de flexibilidad, velocidad y equilibrio en cada uno de los estudiantes.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	Fundamentar técnicamente a los estudiantes en la realización de defensas de brazo bajas y medias. (quibon1)

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025534721	KAREN YULIANA TIERRADENTRO	Asistio
1123563054	EMILY MARIANA VANEGAS	Asistio
1024500903	ERIK SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1012919786	ESTEBAN ANDRES SANTAMARIA	Asistio
1034400907	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1025536068	DAVID NICOLAS PULIDO	Asistio
1029280346	JHON ALEXIS VEGA	Asistio
1030547021	ANGEL DAVID VILLANUEVA	Asistio
1090407418	ANGIE GABRIELA VIOLA	Asistio
1033690798	JUAN SEBASTIAN CASTAÑEDA	No asistio
1088562076	CARLOS JULIAN MUÑOZ	No asistio
1022351939	DILAN FELIPE ZULUAGA	No asistio
1028780984	HANNY LORENA PEÑA	Asistio
1025323532	CAROL VALENTINA PIRAZAN	Asistio
1033697026	ANDREA JULIETH LOPEZ	Asistio
1033702655	LAURA KATTALINA BUSTAMANTE	Asistio
1012341028	JEILY MARCELA GUARIN	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO