PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la autoestima entre los participantes de la clase, mediante dramatización.
3. Hora:	Jueves,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	Afianzar patrones básicos de movimiento en cada uno de los participantes de la clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Fundamentar al estudiante en la realización de ataques con mano mediante la enseñanza de formas básicas del TKD
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1 explicación objetivos de la clase. 2 Calentamiento 2 MOVILIDAD ARTICULAR 3 MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO 4 ESTIRAMIENTOS 5 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES	5 5 5 5	1 Saludo marcial y explicación de los objetivos a alcanzar durante el desarrollo de la clase, Charla interactiva sobre el valor de la autoestima con el grupo de trabajo guia actividad 5. . 2 Movilidad articular cefalo caudal 2 series de 10 repeticiones. 3 En formación desde el puesto según indicaciones del formador realizar movimientos y desplazamientos que ayuden a elever temperatura corporal. 4 En circulo trabajo de estiramientos generales y especificos individualmente y por parejas.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Patrones básicos de movimiento combinado con trabajo de pateo. 2 Trabajo posturas empleando defensas de brazo. 3 Desplazamientos desde diferentes posturas implementando ataques y defensas de mano. 4 Poomsae kukiwon de brazos 1	15 20 15 15 25	1.1 Por parejas uno en cada linea lateral de la cancha deberán uno por uno caminar hasta el otro compañero de manera natural y realizar 4 levantamientos de pierna, tres repeticiones cada uno. Terminada la actividad, realizar la misma dinámica corriendo en esta oportunidad. 1.2 Dividir al grupo en 3 equipos los cuales competirán entre si en circuito de velocidad en donde deberán correr, saltar, equilibrio, rodar, rectar y petear. según indicaciones dadas por el formador. 2 En formación trabajo de refuerzo postural empleando la utilización de defensas básicas de brazo. 3 Desde postura apcubi seogui mediante imitación realizar avances y retrocesos empleando diferentes ataques o defensas de mano y brazo según indicaciones del formador. 4 En formación por imitación aprender y ejecutar desde postura montada a caballo el primer kukiwon de brazos, para dar inicio al trabajo técnico de poomsae.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	3 2 5	1 Estiramientos generales. 2 Trabajos de respiración. Retroalimentación y evaluación de la sesioón 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:	2019-04-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la autoestima entre los participantes de la clase, mediante dramatización.
3. Hora:	Jueves,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	Afianzar patrones básicos de movimiento en cada uno de los participantes de la clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	Fundamentar al estudiante en la realización de ataques con mano mediante la enseñanza de formas básicas del TKD

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025534721	KAREN YULIANA TIERRADENTRO	Asistio
1123563054	EMILY MARIANA VANEGAS	No asistio
1024500903	ERIK SANTIAGO LOPEZ	No asistio
1012919786	ESTEBAN ANDRES SANTAMARIA	Asistio
1034400907	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	No 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