PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-03-26	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:	Martes,06:10:00,08:10:00	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 3		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:	2019-03-26	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:	Martes,06:10:00,08:10:00	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 3		10. Edades:	Formar tecnicamente al participante en la realizacion de de defenza abajo (ARE MAKKI)

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	Asistio
1030547021	ANGEL DAVID VILLANUEVA	Asistio
1090407418	ANGIE GABRIELA VIOLA	Asistio
1033690798	JUAN SEBASTIAN CASTAÑEDA	No asistio
1088562076	CARLOS JULIAN MUÑOZ	Asistio
1022351939	DILAN FELIPE ZULUAGA	Asistio
1028780984	HANNY LORENA PEÑA	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor