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,16:40:00,18:10:00	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 4		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,16:40:00,18:10:00	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 4		10. Edades:	Fundamentar técnicamente a los estudiantes en la realización de defensas de brazo bajas y medias. (quibon1)

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014863170	NICOLL MARIANA CASTILLO	Asistio
1025538765	XIOMARA GALARCIO	Asistio
1025525941	JORGE LUIS HERRERA	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	No asistio
1033726224	KAREN JULIANA NAVARRETE	Asistio
1027526030	JAIDER ANDRES POVEDA	Asistio
1028485716	SAMUEL ALEJANDRO CIFUENTES	Asistio
1084252624	MILDRETH ROJAS	Asistio
1097099165	HILARY SLENDY MONTEJO	No asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1016716026	EDWIN SANTIAGO PINEDA	Asistio
1025533709	KAREN DAYANA ORTEGA	Asistio
1030531561	JUAN PABLO IBAÑEZ	Asistio
1028662566	JULIAN ANDRES MONTAÑEZ	Asistio
1036251611	JUAN DAVID GALLEGO	No asistio
1031650173	MATEO DE JESUS IGLESIAS	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	Asistio
1003844443	DILAN ALEXANDER DUQUE	Asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	Asistio
1033709981	JUAN DIEGO SALAZAR	Asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1016713978	MONICA HELYANA BELTRAN	Asistio
1023368649	OSCAR FELIPE BENITEZ	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO