PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la autoconfianza entre los participantes de la clase. Mediante dialogo entre ellos
3. Hora:	Martes,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	Desarrollar condición fisica de flexibilidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Formar técnicamente al participante en la realización de de defensa 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	5 3 3 4 5	1 Charla interactiva sobre el valor de la autoconfianza con el grupo de trabajo actividad 6 guia. 2 Movilidad articular general cefalo caudal. 3 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. 4 Estiramientos generales haciendo enfasis en tren inferior. 5 JuegoTelaraña	normalidad
18. CENTRAL	1 ARE MAKKI 2 Trabajos de flexibilidad.	15 15 20 20 20	1 En formación y mediante imitación realizar encadenamientos de movimientos para la ejecución de defensa abajo, media y alta ; para dar inicio al proceso de poomsae en cada uno de los participantes. 2 Trabajos anterior a mayor velocidad, enlazados con posturas básicas de TKD. 3 En formación y en postura juchum seogi de manera estática y en desplazamiento realizar defensa abajo, media y alta. 4 Trabajos de flexibilidad individuales y por parejas. 5 Combate libre por parejas.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	2 3 2 3	1 Caminata 2 Estiramientos generales. 3 Respiracion. 4 Llamado a lista	

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la autoconfianza entre los participantes de la clase. Mediante dialogo entre ellos
3. Hora:	Martes,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	Desarrollar condición fisica de flexibilidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Formar técnicamente al participante en la realización de de defensa abajo (ARE MAKKI)

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	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	Asistio
1031650173	MATEO DE JESUS IGLESIAS	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	No asistio
1003844443	DILAN ALEXANDER DUQUE	No 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