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,16:40:00,18:10:00	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 4		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,16:40:00,18:10:00	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 4		10. Edades:	Formar tecnicamente al participante en la realizacion de de defenza 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	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	Asistio
1031650173	MATEO DE JESUS IGLESIAS	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	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	No asistio
1023368649	OSCAR FELIPE BENITEZ	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor