PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	promover el valor de la cortesia con el gurpo mediante las actividades propuestas en clase.
3. Hora:	Miercoles,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	Formar tecnicamente al estudiante en la realizacion de olgul makki, mediante el trabajo en equipo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Fortalecer capacidades fisicas de velocidad y anticipación en cada uno de los estudiantes participes de la clase.
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	1 Mediante charla interactiva promover la importancia del valor de la puntualidad en cada uno de los participantes de la clase. 2 En formación realizar trabajo de movilidad articular cefalo caudal. 3 Trote continuo con cambios de velocidad alrededor de la cancha. 4 Estiramientos generales por parejas.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Defensas (arriba olgul makki) 2 Velocidad de reaccion y anticipación	20 15 15 15 15 15	1 En formación mediante imitacion y desde postura chuchon seogui asimilar y ejecutar tecnica de defenza arriba en postura estatica. 2 Ejercicio anterior mediante desplazamiento frontal. 3 Por parejas realizar juegos en donde se desarrollo la velocidad. 4 Por parejas realizar actividades en donde la anticipacion al movimiento se vea reflejada. 5 Por parejas uno de ellos realizara olgul makki defendiendo ataque alto realizado por el compañero. 6 Ejarcicio anterior con desplazamiento frontal y hacia atras.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	3 3 2 2	1 Ejercicios de respiracion. 2 Estiramientos generales. 3 Evaluacion. 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:	2019-04-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	promover el valor de la cortesia con el gurpo mediante las actividades propuestas en clase.
3. Hora:	Miercoles,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 6	9. Nº de Semana: 3	Formar tecnicamente al estudiante en la realizacion de olgul makki, mediante el trabajo en equipo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Fortalecer capacidades fisicas de velocidad y anticipación en cada uno de los estudiantes participes de la clase.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1111334171	SERGIO CAMPOS	Asistio
1033688787	DARLEY DAYANNER GAÑAN	Asistio
1019987988	LAURA ESTEFANIA MENDOZA	Asistio
1011087977	DIEGO ALEXANDER SORIA	No asistio
1073669327	YIMMY ALEXANDER FARFAN	Asistio
1014861405	JABEZ SAMUEL ROJAS	Asistio
1001344113	MIGUEL ANGEL SARAVINO	Asistio
1077843971	LINA VANESA TIERRADENTRO	Asistio
1061693556	KAREN MELIZA ANGULO	No asistio
1022332785	BRAYAN SANTIAGO OCAMPO	No asistio
1033679656	SEBASTIAN RIOS	No asistio
1010163283	DUVAN MATEO RODRIGUEZ	Asistio
1000789828	JORGE LUIS RUNZA	Asistio
1129493108	ALEXANDRA MISHEL OROZCO	Asistio
1050720150	LUIS MIGUEL MARTINEZ	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO