PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la autoestima entre los participantes de la clase, mediante dramatizacion..
3. Hora:	Lunes,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	Mejorar capacidad fisica de fuerza de brazos en los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Fundamentar técnicamente al estudiante en la realización de defensa media y puño.
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	6 3 5 3 3	1 Charla interactiva sobre el valor de la autoestima con el grupo de trabajo. 2 Movilidad articular cefalo caudal mediante desplazamientos. 3 Juego cogidas por parejas sin soltaren de las manos. 4 Trote continuo durante 10 minutos. 5 Estiramientos generales y específicos.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Defesa media y tecnica de puño. 2 Posturas basicas	10 10 10 15 15 15 15	1 En formación mediante imitación y como refuerzo de sesiones anteriores realizar a la voz de mando técnica de defensa abajo y arriba estática y en movimiento. 2 Mediante imitación realizar gesto de defensa media hacia adentro y hacia afuera. 3 Ejercicio anterior mediante desplazamientos frontales y hacia atrás. 4 Mediante imitación realizar técnica de ataque con mano cerrada (puño) abajo, al medio y arriba en posición estática y con desplazamiento. 5 por parejas reforzar cada una de las técnicas de brazo desarrolladas en ejercicios anteriores. 6 Combinar las tres defensas de brazo y técnica de puño estaticamente y en desplazamiento. 7 Por parejas realizar mediante indicaciones del instructor trabajos que desarrollen fuerza de brazos.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	2 3 2 3	1 Caminata 2 Estiramientos generales. 3 Respiracion. 4 Retroalimentación	

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:	2019-04-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la autoestima entre los participantes de la clase, mediante dramatizacion..
3. Hora:	Lunes,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	Mejorar capacidad fisica de fuerza de brazos en los estudiantes
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Fundamentar técnicamente al estudiante en la realización de defensa media y puño.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1111334171	SERGIO CAMPOS	Asistio
1033688787	DARLEY DAYANNER GAÑAN	No asistio
1019987988	LAURA ESTEFANIA MENDOZA	Asistio
1011087977	DIEGO ALEXANDER SORIA	No asistio
1073669327	YIMMY ALEXANDER FARFAN	No 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	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