PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-24	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:	Miercoles,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	fortalecer condicion fisica de resistencia y potencia
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Fundamentar tecnicamente al estudiante en la realizacion de patada ap chagui.
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 7 5	1 Charla interactiva sobre el valor de la autoconfianza con el grupo de trabajo. 2 Movilidad articular general. 3 Trote por grupos de 4 durante 7 minutos de manera frontal, lateral, de espalda. 4 Estiramientos generales.	normalidad
18. CENTRAL	1 Tecnica de pateo ap chagui. 2 Resistencia y Potencia de pierna	10 5 10 20 5 15 10 10	1 Trote alrededor del colegio durante 10 minutos. 2 Por parejas uno de los dos colocara su brazo extendido a la altura del pecho, su compañero deberá alternar levantando las rodillas de tal forma que toque la palma de la mano de su amigo. 3 Ejercicio anterior avanzando, teniendo en cuenta la guardia de los brazos. 4 En formación mediante imitación realizar técnica de patada frente según indicaciones del profesor. 5 Receso para hidratacion. 6 Por parejas pateo frente golpeando la paleta de velocidad. 7 Trote alrededor del colegio durante 10 minutos. 8 Por parejas trabajo de potencia de pierna.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	3 5 2 5	1 Caminata 2 Estiramientos generales. 3 Respiracion. 4 Retroalimentación	

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:	2019-04-24	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:	Miercoles,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	fortalecer condicion fisica de resistencia y potencia
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Fundamentar tecnicamente al estudiante en la realizacion de patada ap chagui.

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	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	No asistio
1050720150	LUIS MIGUEL MARTINEZ	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO