PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-03-27	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:	Miercoles,06:10:00,08:10:00	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 1		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.	
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:	2019-03-27	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:	Miercoles,06:10:00,08:10:00	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 1		10. Edades:	Formar tecnicamente al participante en la realizacion de de defenza abajo (ARE MAKKI)

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1111334171	SERGIO CAMPOS	Asistio
1033688787	DARLEY DAYANNER GAÑAN	Asistio
1019987988	LAURA ESTEFANIA MENDOZA	Asistio
1011087977	DIEGO ALEXANDER SORIA	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	Asistio
1033679656	SEBASTIAN RIOS	Asistio
1010163283	DUVAN MATEO RODRIGUEZ	Asistio
1000789828	JORGE LUIS RUNZA	Asistio
1129493108	ALEXANDRA MISHEL OROZCO	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO