PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la cortesía entre los participantes de la clase.
3. Hora:	Miercoles,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	Desarrollar condición física de resistencia en cada uno de los participantes de la sesión de clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Formar técnicamente al estudiante en la realización de defensas básicas enlazadas con posturas y pateo.
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	Charla interactiva con los estudiantes sobre el valor de la cortesía y explicación de los objetivos 1 Movilidad articular general cefalo caudal en circulo en donde cada estudiante propone un ejercicio para ello. 2 Juego por parejas realizando ejercicios de velocidad de reacción tocar rodillas, hombros, cabeza. 3 Estiramientos generales individuales de pie y sentados. 4 Juego pisarla la cola al ratón: se divide al grupo en dos los integrantes de un grupo se colocaran un lazo en la cintura simulando la cola de un ratón, los del otro equipo deberán pisarles la cola hasta dejar a ningún ratón con la misma. (se toma el tiempo de cada equipo). Reporte	Normalidad
18. CENTRAL	1 Posturas basicas 2 Trabajos de Resistencia	20 15 30 30	1 En formación trabajo de refuerzo de cada una de las posturas básicas ya trabajadas posición corta, larga y montada a caballo, desde el puesto y con desplazamientos frontales, laterales y hacia atrás. 2 Desde postura apcubi seogui trabajo de defensa abajo saliendo desde chumbie y avanzando 5 pasos desde la postura ya mencionada. 3 Mediante imitación fundamentar técnicamente al estudiante en la realización de defensa media y alta saliendo desde diferentes posturas. 4 Combinar técnicas de brazo en defensa con ataque de puño mediante callejones de trabajo. 5 Por parejas con una paleta uno de los integrantes realizara patada frente y gira a mediana y máxima altura avanzando cada una por separado. 6 Por parejas los estudiantes combinaran desde postura de combate ataques con patada frente y gira golpeando al peto del compañero y a la paleta de velocidad 5 series de 10 repeticiones cada una según indicaciones del formador. 7 Trabajo de Resistencia: dos equipos azul y rojo competirán entre si mediante derribadas al piso haciendo que el contrario toque el piso con la espalda, luego de ello combatirán durante 3 minutos determinando cual de los dos realiza el mayor numero de puntos, los competidores son de similares caracteristicas.	

19. FINAL	Vuelta a la calma	3 3 2 2	1 Caminata 2 Estiramientos generales. 3 Respiracion. 4 Llamado a lista	

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:	2019-04-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la cortesía entre los participantes de la clase.
3. Hora:	Miercoles,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 4	9. Nº de Semana: 2	Desarrollar condición física de resistencia en cada uno de los participantes de la sesión de clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Formar técnicamente al estudiante en la realización de defensas básicas enlazadas con posturas y pateo.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1032938573	LIZETH CAMILA GIL	Asistio
1010960829	MIGUEL ANGEL MORALES	Asistio
1025520496	JHOSSEP STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1025527262	JUAN DAVID SANDON	Asistio
1025523002	ERICK STEVEN SILVA	Asistio
1016002390	LAURA KATHERINE LAGUNA	Asistio
1025530423	SHARON JULIANA CHACON	Asistio
1013587405	JUAN MANUEL QUEVEDO	Asistio
1033689045	NASLY VALENTINA BALLEN	Asistio
1032796857	LAURA SOFIA ESPINEL	Asistio
1027521179	LENY ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1016593442	GISELLE XIOMARA SAAVEDRA	Asistio
1031122507	JUANA VALENTINA VANEGAS	Asistio
1027523937	LUIS ERNESTO OSORIO	Asistio
1081053196	KERIN CAROLINA CARDENAS	Asistio
1025525317	JUAN SEBASTIAN IBAGUE	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO