PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-03-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	.Promover el valor de la puntualidad en los participantes.
3. Hora:	Jueves,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	Contribuir al mejoramiento de velocidad de reaccion en cada estudiante.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Fundamentarr gestos tecnicos de postura (palchagui chumbi) empleadas para trabajo de 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	20	1 Movilidad articular general. 2 Trote continuo durante 5 minutos. 3 Estiramientos generales. 4 Juego: por parejas realizar competencias de velocidad de reaccion.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Postura de pateo (PAL CHAGUI CHUMBI) 2 Velocidad de reaccion	80	1 En formacion y mediante imitacion reforzar posturas basicas del saludo, mediante su ejecucion y pronunciacion. 2 En formacion mediante imitacion realizar postura palchagui chumbi, saliendo con cada una de las piernas. 3 Ejercicio anterior con desplazamientos frontales y hacia atras. 4 Sobre linea lateral de la cancha desde postura palchagui chumbi realizar mediante avances levantamientos de pierna a una altura mayor de la cintura, alternando derecha izquierda. 5 Por parejas realizar ejercicio anterior golpeando a la paleta de pateo. 6 Se divide al grupo en dos, cada grupo formado realizara competencia de relevos entre ellos, en donde deberan saltar, rectar, rodar etc para ganar el punto.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	20	1 Estiramientos generales. 2 Respiracion. 3 Relajacion. 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:	2019-03-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	.Promover el valor de la puntualidad en los participantes.
3. Hora:	Jueves,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	Contribuir al mejoramiento de velocidad de reaccion en cada estudiante.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	Fundamentarr gestos tecnicos de postura (palchagui chumbi) empleadas para trabajo de pateo

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025534721	KAREN YULIANA TIERRADENTRO	Asistio
1123563054	EMILY MARIANA VANEGAS	Asistio
1024500903	ERIK SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1012919786	ESTEBAN ANDRES SANTAMARIA	Asistio
1034400907	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1025536068	DAVID NICOLAS PULIDO	Asistio
1029280346	JHON ALEXIS VEGA	Asistio
1030547021	ANGEL DAVID VILLANUEVA	Asistio
1090407418	ANGIE GABRIELA VIOLA	Asistio
1033690798	JUAN SEBASTIAN CASTAÑEDA	No asistio
1088562076	CARLOS JULIAN MUÑOZ	Asistio
1022351939	DILAN FELIPE ZULUAGA	Asistio
1028780984	HANNY LORENA PEÑA	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO