PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la cortesía entre los participantes de la clase.
3. Hora:	Martes,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 4		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).	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:	2019-04-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la cortesía entre los participantes de la clase.
3. Hora:	Martes,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 4		10. Edades:	Formar técnicamente al estudiante en la realización de defensas básicas enlazadas con posturas y pateo.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014863170	NICOLL MARIANA CASTILLO	Asistio
1025538765	XIOMARA GALARCIO	Asistio
1025525941	JORGE LUIS HERRERA	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	Asistio
1033726224	KAREN JULIANA NAVARRETE	Asistio
1027526030	JAIDER ANDRES POVEDA	Asistio
1028485716	SAMUEL ALEJANDRO CIFUENTES	Asistio
1084252624	MILDRETH ROJAS	Asistio
1097099165	HILARY SLENDY MONTEJO	No asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1016716026	EDWIN SANTIAGO PINEDA	Asistio
1025533709	KAREN DAYANA ORTEGA	Asistio
1030531561	JUAN PABLO IBAÑEZ	Asistio
1028662566	JULIAN ANDRES MONTAÑEZ	Asistio
1036251611	JUAN DAVID GALLEGO	Asistio
1031650173	MATEO DE JESUS IGLESIAS	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	Asistio
1003844443	DILAN ALEXANDER DUQUE	Asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	Asistio
1033709981	JUAN DIEGO SALAZAR	Asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1016713978	MONICA HELYANA BELTRAN	Asistio
1023368649	OSCAR FELIPE BENITEZ	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO