PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Fomentar el valor de la responsabilidad en cada uno de los participantes mediante las actividades propuestas en clase.
3. Hora:	Jueves,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Desarrollar capacidades físicas de flexibilidad, velocidad y equilibrio en cada uno de los participantes de la clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Fundamentar técnicamente al participante en la realización de golpes de mano mediante enlaces postulares y defensas.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	2 Calentamiento 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2. MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO 2.3. ESTIRAMIENTOS 2.44. MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES	2 2 3 5 8	1 Saludo marcial y bienvenida al grupo. 2 Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar mediante la información de los objetivos a desarrollar. 3 Calentamiento general. 3.1 Movilidad articular cefalo caudal repeticiones de 15 segundos cada ejercicio. 3.2 De linea lateral a lateral realizar desplazamientos de mayor a menor intensidad según indicaciones del formador.. 3.3 Estiramientos generales de tipo individual cefalo caudal. 3.4 En dos grupos realizar juego de ponchadas por equipos, un grupo con dos pelotas deberá ponchar a los integrantes del otro en el menor tiempo posible. 3.5 Juego anterior solo desplazándonos sobre las lineas de la cancha.	NORMALIDAD

18. CENTRAL	1 Trabajos de flexibilidad por parejas. 2 Posturas basicas. 3 defenzas de brazo. 4 Golpes con la mano (chumok,sonal, bakat), 5 Enlaces posturales con ataques de mano y defenzas	15 20 20 20 15	1 Por parejas en lo primordial de iguales características realizar ejercicios de flexibilidad según indicaciones del formador: - Uno de los dos sentado pies extendidos y juntos llevar manos a tocar pies. - Sentado pies separados llevar manos a cada uno de los pies. - juntar plantas de los pies y hacer presión sobre las rodillas hacia abajo. - De pie realizar espagar y splic por series de 30 segundos. etc. cada uno de los anteriores ejercicios series de 20 segundos cada uno y luego cambio de compañero. 2 En formación sobre linea lateral realizar como refuerzo posturas básicas ya trabajadas ap, chuchon seogui estaticamente y en desplazamiento. 2.1 Ejercicio anterior por parejas. 3 Desde postura montada a caballo medianteimitación realizar gestos técnicos de defensa baja,media y alta. (trabajo individual) 3.2 En circulodefender ataque realizado por el formador mediante defensas de brazo ya trabajadas. (por parejas) 4 En formación mediante imitación fundamentar al estudiante en la realización de golpes con maño (puño, lanza, sable.) 4.1 Por parejas reforzar cada uno de los ataques de mano trabajados. 5 Realizar encadenamientos postura les en donde se realicen ataques de mano y defensas de brazo. Entre cada ejercicio que se realice las parejas competirán entre si determinando quien realiza el mayor numero de patadas en 30 segundos golpeando al pao. (desarrollo de velocidad) y estiramiento terminada las series	
19. FINAL	Vuelta a la calma	5 5	1 En circulo trabajo de estiramientos y recuperación general. 2 Retroalimentacion de la 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:	2019-04-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Fomentar el valor de la responsabilidad en cada uno de los participantes mediante las actividades propuestas en clase.
3. Hora:	Jueves,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 5	9. Nº de Semana: 3	Desarrollar capacidades físicas de flexibilidad, velocidad y equilibrio en cada uno de los participantes de la clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Fundamentar técnicamente al participante en la realización de golpes de mano mediante enlaces postulares y defensas.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014863170	NICOLL MARIANA CASTILLO	Asistio
1025538765	XIOMARA GALARCIO	Asistio
1025525941	JORGE LUIS HERRERA	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	No 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	No asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	No asistio
1033709981	JUAN DIEGO SALAZAR	Asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1016713978	MONICA HELYANA BELTRAN	Asistio
1023368649	OSCAR FELIPE BENITEZ	No asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor