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,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	Contribuir al mejoramiento de velocidad de reaccion en cada estudiante.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		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	80	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,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 3	9. Nº de Semana: 2	Contribuir al mejoramiento de velocidad de reaccion en cada estudiante.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Fundamentarr gestos tecnicos de postura (palchagui chumbi) empleadas para trabajo de pateo

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	No asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1016713978	MONICA HELYANA BELTRAN	Asistio
1023368649	OSCAR FELIPE BENITEZ	No asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO