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,06:10:00,08:10:00	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 3		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,06:10:00,08:10:00	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 3		10. Edades:	Formar técnicamente al estudiante en la realización de defensas básicas enlazadas con posturas y pateo.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025534721	KAREN YULIANA TIERRADENTRO	Asistio
1123563054	EMILY MARIANA VANEGAS	Asistio
1024500903	ERIK SANTIAGO LOPEZ	No asistio
1012919786	ESTEBAN ANDRES SANTAMARIA	Asistio
1034400907	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	No 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	No asistio
1028780984	HANNY LORENA PEÑA	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO