PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la autoconfianza entre los participantes de la clase. Mediante dialogo entre ellos
3. Hora:	Martes,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	Desarrollar condición fisica de flexibilidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Formar técnicamente al participante en la realización de de defensa abajo (ARE MAKKI)
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 5	1 Charla interactiva sobre el valor de la autoconfianza con el grupo de trabajo actividad 6 guia. 2 Movilidad articular general cefalo caudal. 3 Juego la lleva en espacio reducido uno de los compañeros debera tocar a los otros y pasar la lleva terminados dos minutos paga penitencia quien quede con ella. 4 Estiramientos generales haciendo enfasis en tren inferior. 5 JuegoTelaraña	Normalidad
18. CENTRAL	1 ARE MAKKI 2 Trabajos de flexibilidad.	15 15 20 20 20	1 En formación y mediante imitación realizar encadenamientos de movimientos para la ejecución de defensa abajo, media y alta ; para dar inicio al proceso de poomsae en cada uno de los participantes. 2 Trabajos anterior a mayor velocidad, enlazados con posturas básicas de TKD. 3 En formación y en postura juchum seogi de manera estática y en desplazamiento realizar defensa abajo, media y alta. 4 Trabajos de flexibilidad individuales y por parejas. 5 Combate libre por parejas.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	2 3 2 3	1 Caminata 2 Estiramientos generales. 3 Respiracion. 4 Llamado a lista	

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor e la autoconfianza entre los participantes de la clase. Mediante dialogo entre ellos
3. Hora:	Martes,06:10:00,08:10:00	6. Nº de Sesion: 8	9. Nº de Semana: 4	Desarrollar condición fisica de flexibilidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	Formar técnicamente al participante en la realización de de defensa abajo (ARE MAKKI)

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	No asistio
1033690798	JUAN SEBASTIAN CASTAÑEDA	No asistio
1088562076	CARLOS JULIAN MUÑOZ	No asistio
1022351939	DILAN FELIPE ZULUAGA	No asistio
1028780984	HANNY LORENA PEÑA	Asistio
1025323532	CAROL VALENTINA PIRAZAN	Asistio
1033697026	ANDREA JULIETH LOPEZ	Asistio
1033702655	LAURA KATTALINA BUSTAMANTE	Asistio
1012341028	JEILY MARCELA GUARIN	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor