PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la autoestima entre los participantes de la clase, mediante dramatizacion..
3. Hora:	Jueves,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	Afianzar patrones básicos de movimiento en cada uno de los participantes de la clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Fundamentar al estudiante en la realización de ataques con mano mediante la enseñanza de formas básicas del TKD
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1 explicación objetivos de la clase. 2 Calentamiento 2 MOVILIDAD ARTICULAR 3 MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO 4 ESTIRAMIENTOS 5 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES	5 5 5 5	1 Saludo marcial y explicación de los objetivos a alcanzar durante el desarrollo de la clase, Charla interactiva sobre el valor de la autoestima con el grupo de trabajo guia actividad 5. . 2 Movilidad articular cefalo caudal 2 series de 10 repeticiones. 3 En formación desde el puesto según indicaciones del formador realizar movimientos y desplazamientos que ayuden a elever temperatura corporal. 4 En circulo trabajo de estiramientos generales y especificos individualmente y por parejas.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Patrones básicos de movimiento combinado con trabajo de pateo. 2 Trabajo posturas empleando defensas de brazo. 3 Desplazamientos desde diferentes posturas implementando ataques y defensas de mano. 4 Poomsae kukiwon de brazos 1	15 20 15 15 25	1.1 Por parejas uno en cada linea lateral de la cancha deberán uno por uno caminar hasta el otro compañero de manera natural y realizar 4 levantamientos de pierna, tres repeticiones cada uno. Terminada la actividad, realizar la misma dinámica corriendo en esta oportunidad. 1.2 Dividir al grupo en 3 equipos los cuales competirán entre si en circuito de velocidad en donde deberán correr, saltar, equilibrio, rodar, rectar y petear. según indicaciones dadas por el formador. 2 En formación trabajo de refuerzo postural empleando la utilización de defensas básicas de brazo. 3 Desde postura apcubi seogui mediante imitación realizar avances y retrocesos empleando diferentes ataques o defensas de mano y brazo según indicaciones del formador. 4 En formación por imitación aprender y ejecutar desde postura montada a caballo el primer kukiwon de brazos, para dar inicio al trabajo técnico de poomsae.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	3 2 5	1 Estiramientos generales. 2 Trabajos de respiración. Retroalimentación y evaluación de la sesioón de 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:	2019-04-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el valor de la autoestima entre los participantes de la clase, mediante dramatizacion..
3. Hora:	Jueves,16:40:00,18:10:00	6. Nº de Sesion: 7	9. Nº de Semana: 4	Afianzar patrones básicos de movimiento en cada uno de los participantes de la clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Fundamentar al estudiante en la realización de ataques con mano mediante la enseñanza de formas básicas del TKD

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	No 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	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