PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Desarrollar el valor de expresar las emosiones entre cada uno de los participantes de la clase, mediante su participación en cada una de las actividades.
3. Hora:	Lunes,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 15	Desarrollar condición fisica de velocidad en cada uno de los estudiantes, mediante trabajos competitivos.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Fundamentar técnicamente al estudiante en la realización de tecnicas de pateo y defensas mediante encadenamientos y situaciones reales de competencia.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1 Explicación de la sesión. 2 MOVILIDAD ARTICULAR 3 MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO 4 ESTIRAMIENTOS 5 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES	4 3 4 4 10	1 Formación y saludo marcial, explicación de los objetivos a desarrollar en la clase y llamado a lista, aplicar actividad 4 de la guia 2 Movilidad articular en circulo cada estudiante propone un ejercicio para ser desarrollado por el grupo.. 3 Juegomanitas calientes en donde los participantes por parejas jugaran a golpear la mano del contrario sin que este se deje y cambio de rol. 4 Estiramientos generales y especificos tren inferior. 5 Juego competitivo en donde los participantes participaran por equipos desarrollando actividades que desarrollen su capacidad de velocidad.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Trabajo de pateo individual. 2 Trabajo de pateo por parejas 3 Trabajo de pateo en enlace con defensas de brazo. 4 Trabajo de pateo en situaciones de combate. 5 Combate libre.	10 10 15 10 10 15 15	1 En formación desde cada una de la posturas básicas ya trabajadas realizar técnica de patada frente y bandal chagui de manera continua desarrollando velocidad de pateo. 2.1 Por parejas con paleta trabajo de patada hacha saliendo desde postura de combate, para ello el estudiante deberá realizar la técnica a la altura de la cabeza y el peto empleando para ello mas de una técnica de pateo según indicaciones del formador, realizar series de 10 patadas. 2.2 Por parejas trabajos de encadenamientos de patada frente gira y hacha realizando diferentes desplazamientos de ataque y contraataque, combinando desplazamientos que desarrollen velocidad. 3.1 En formación mediante imitación realizar técnicas de pateo en conde se vean inmersas técnicas de defensa de brazo. 4.1 Por parejas trabajo de pateo en giro realizando las técnicas desarrolladas en sesiones anteriores, el golpe es realizado al peto del compañero simulando combate libre. 4.2 Por parejas realizar trabajos de pateo en situaciones reales de combate que ayuden a mejorar la estrategia de competencia del estudiante. 5 Combate libre.	

19. FINAL	Vuelta a la calma y EVALUACIÓN	5 5	1 En circulo trabajo de estiramientos y recuperacion general. 2 Retroalimentación 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:	2019-08-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Desarrollar el valor de expresar las emosiones entre cada uno de los participantes de la clase, mediante su participación en cada una de las actividades.
3. Hora:	Lunes,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 30	9. Nº de Semana: 15	Desarrollar condición fisica de velocidad en cada uno de los estudiantes, mediante trabajos competitivos.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Fundamentar técnicamente al estudiante en la realización de tecnicas de pateo y defensas mediante encadenamientos y situaciones reales de competencia.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1111334171	SERGIO CAMPOS	Asistio
1033688787	DARLEY DAYANNER GAÑAN	Asistio
1019987988	LAURA ESTEFANIA MENDOZA	Asistio
1011087977	DIEGO ALEXANDER SORIA	No asistio
1073669327	YIMMY ALEXANDER FARFAN	Asistio
1014861405	JABEZ SAMUEL ROJAS	Asistio
1001344113	MIGUEL ANGEL SARAVINO	Asistio
1077843971	LINA VANESA TIERRADENTRO	Asistio
1061693556	KAREN MELIZA ANGULO	Asistio
1022332785	BRAYAN SANTIAGO OCAMPO	No asistio
1033679656	SEBASTIAN RIOS	Asistio
1010163283	DUVAN MATEO RODRIGUEZ	Asistio
1000789828	JORGE LUIS RUNZA	Asistio
1129493108	ALEXANDRA MISHEL OROZCO	No asistio
1050720150	LUIS MIGUEL MARTINEZ	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO