PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Desarrollar la importancia de las relaciones interpersonales a 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: 28	9. Nº de Semana: 14	Desarrollar condiciones física de velocidad en cada uno de los estudiantes mediante la realización de ejercicios planteados en la clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Afianzar gestos tecnicos de desplazamientos, saltos y pateo mediante la realización de trabajos tacticos de combate libre.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1 Llamado a lista y explicación objetivos de la clase. 2 MOVILIDAD ARTICULAR 3 MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO 4 ESTIRAMIENTOS 5 MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES	5 2 5 3 10	1 Saludo marcial, llamado a lista y explicación de los objetivos a alcanzar durante el desarrollo de la clase actividad 2 de la guia. 2 Movilidad articular cefalo caudal desde formación general. 3 En formación desde el puesto según indicaciones del formador realizar movimientos y desplazamientos que ayuden a elevar temperatura corporal, frecuencia cardiaca y respiratoria. 4 En circulo trabajo de estiramientos generales y especificos individualmente. 5 Juego balon mano por equipos.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Trabajo postural y desplazamientos laterales frontales y diagonales. 2 Trabajo postural y de pateo en salto. 3 Enlaces de desplazamientos en contra ataque. 4 Trabajo de combate libre cambiando de pareja. 5 Trabajo de velocidad.	15 15 10 20 15 10 10	1.1 En formación desde el puesto mediante imitación realizar diferentes desplazamientos tecnicos empleados en combate libre. 1.2 Combinar tecnicas de desplazamientos para ser empleadas en combate libre trabajo por parejas. 2.1 Realizar cada uno de los desplazamientos ya trabajados implementando tecnicas de ataque con pie en salto segun las indicaciones del formador. 3.1 Por parejas simulr ataques y contra ataques del combate libre empleando para ello desplazamientos antes de ataque o contra ataque. 4.1 En formación por lineas los estudintes realizaran combates de minuto y medio con diferentes compañeros de la clase, ellos rotaran de compañero terminado cada raund. 5 En medio de cada actividad los estudiantes realizaran trabajos de velocidad de pateo.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	5 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:	2019-07-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Desarrollar la importancia de las relaciones interpersonales a 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: 28	9. Nº de Semana: 14	Desarrollar condiciones física de velocidad en cada uno de los estudiantes mediante la realización de ejercicios planteados en la clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Afianzar gestos tecnicos de desplazamientos, saltos y pateo mediante la realización de trabajos tacticos de combate libre.

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	No 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	Asistio
1050720150	LUIS MIGUEL MARTINEZ	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO