PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-31	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Fomentar la capacidad de exprsar sus emosiones en cada uno de los participantes mediante las actividades propuestas en clase
3. Hora:	Miercoles,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	Desarrollar condiciones física de flexibilidad en cada uno de los estudiantes mediante la realización de ejercicios individuales y por parejas.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Afianzar gestos tecnicos de defensa, golpes con mano y pateo mediante la realización del poomse taeguk 3.
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 aplicar 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 llermis por equipos: un grupo debera ponchar al resto mientras este ultimo trata de armar una torre de conos evitando ser ponchados con las paletas.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Trabajo postural y defensas de brazo. 2 Trabajo postural y tencicas de golpe con la mano. 3 Enlaces posturales de defensas y golpes con la mano. 4 Trabajo de poomsae. 5 Trabajo de pateo. 6 Trabajo de flexibilidad. 7 Combate libre.	10 10 10 20 15 10 10	1.1 En formación desde el puesto reforzar cada una de las posturas trabajadas a lo largo del proceso realizado de manera estatica y en desplazamiento. 1.2 Combinar tecnicas de defensa con cada una de las posturas avanzando, retrocediendo. 2.1 Desde postura montada a caballo repasar los golpes de mano cerrada y abierta. 3.1 Combinar los ataque de mano con las defensas empleando para ello diferentes posturas. 3.2 Ejercicio anterior adicionando tecnica de patada frente y gira. 4.1 En formación por imitación asimilar y ejecutar poomsae taeguk 3 por secuencia de pasos. 4.2 Por grupos afianzar poomsae aprendido. 5 Por parejas con paleta y peto para cada uno realizar trabajo de pateo simulando combate libre en donde empleen cada una de la stecnicas ya trabajadas. 6 Por grupos de tres segun indicaciones del formador realizar ejercicios que ayuden al mejoramientos de la flexibilidad de cda estudiante. 7 Combate libre por equipos.	

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:	2019-07-31	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Fomentar la capacidad de exprsar sus emosiones en cada uno de los participantes mediante las actividades propuestas en clase
3. Hora:	Miercoles,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 29	9. Nº de Semana: 15	Desarrollar condiciones física de flexibilidad en cada uno de los estudiantes mediante la realización de ejercicios individuales y por parejas.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Afianzar gestos tecnicos de defensa, golpes con mano y pateo mediante la realización del poomse taeguk 3.

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