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,16:30:00,18:30:00	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 2		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,16:30:00,18:30:00	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 2		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
1032938573	LIZETH CAMILA GIL	Asistio
1010960829	MIGUEL ANGEL MORALES	Asistio
1025520496	JHOSSEP STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1025527262	JUAN DAVID SANDON	Asistio
1025523002	ERICK STEVEN SILVA	Asistio
1016002390	LAURA KATHERINE LAGUNA	Asistio
1025530423	SHARON JULIANA CHACON	Asistio
1013587405	JUAN MANUEL QUEVEDO	Asistio
1033689045	NASLY VALENTINA BALLEN	Asistio
1032796857	LAURA SOFIA ESPINEL	Asistio
1027521179	LENY ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1016593442	GISELLE XIOMARA SAAVEDRA	No asistio
1031122507	JUANA VALENTINA VANEGAS	No asistio
1027523937	LUIS ERNESTO OSORIO	Asistio
1081053196	KERIN CAROLINA CARDENAS	Asistio
1025525317	JUAN SEBASTIAN IBAGUE	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor