PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el juego limpio entre los compañeros de la clase, en donde el liderazgo fomente cambios comportamentales en los estudiantes y asi contribuir al valor olimpico de la amistad.
3. Hora:	Miercoles,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 16	Mejorar capacidad fisica de coordinaciónen cada uno de los participes de la clase mediante trabajos de pierna y brazo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Corregir tecnicamente al estudiante en la realizacion de encadenamientos de pateo, brazo y posturas basicas del taekwondo, mediante la guia de un compañero lider
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1 Formación y saludo marcial. 2 Llamada a lista. 3 Explicacion de los objetivos de la clase y afianzamiento del objetivo social. 4Movilidad articulr. 5 Desplazamientos en trote leve. 6 Estiramientos generales y espacificos. 7 Trabajos de coordinación.	2 2 4 3 3 3 3	1 Colocar material de trabajo y formar para saludo marcial. 2 Desde postura de meditación llamado a lista. 3 Mediante charla interactiva entre formador y estudiantes abordar la finalidad de la sesion de clase y sus objetivos, en donde se profundice sobre el valor del liderazgo y el juego limpio, para ello se elige un estudiante que lidere el conversatorio. 4 En formacion Movilidad articular cefalo caudal. 5 De linea lateral a linea lateral realizar desplazamientos en trote leve de manera ascendente. 6 Por grupos de 5 un estudiante de cada grupo liderara el trabajo de estiramientos generales de manera cefalo caudal. 7 Por parejas Trabajos de coordinacion mediante imitación donde se refleje l sana competencia y el juego limpio.	Normalidad

18. CENTRAL	1 Trabajo de refuerzo de tecnicas de brazo individual y por parejas. 2 Trabajo de refuerzo de cada una de las tecnicas de ptada vistas, enfasis en patadas a la cabeza. 3 En linea según indicasiones del formador coordinar tecnicas de pateo con defensas y ataque de brazo. 4 por parejas refuerzo de trabajo coordinativo de pateo encadenando mas de una tecnica. 5 Trabajo de poomsae. en formación 6 trabajo de poomsae por equipos de trabajo y competencia. 7 Combate libre.	10 15 15 15 10 5 10	1 En linea mediante imitacion reforzar tecnicas de brazo en ataque y defenza de manera individual y luego encadenada, (are, montol, olgul, puño, garra etc). 2 Por parejas con material de pateo reforzar tecnicas de patada frente, gira y hacha haciendo enfasis en est ultima, compañero que sostiene y formdor lideran las repeticiones corrigiendo al compañero en posibles fallas. 3 Trabajo en linea mediante imitación encadenar y coordinar trabajos tecnios de pateo y brazo. -patada frente y are makki. -patada gira y montol makki. patada lad yop t olgul maqui. los anteriores encadenamientos con desplazamientos frontales y hacia atras. 4 Por parejas cada estudiante lidera un actividad en donde se vea reflejado trabajo de pateo y brazo encadenado y coordinado, para ello puede emplear material de pateo. 5 En linea refuerzo y corrección tecnica en la realización de poomsae taeguk 1 y guibon 1. 6En grupos de 4 y 5 estudiantes en donde uno de ellos lidera crear esquema de competención de poomsae, promoviendo la sana competencia. 7 Combate libre en donde se evidencie coordinacion entre la acciones de pateo y brazo.	
19. FINAL	1 Vuelta a la calma. 2 Evaluacion y retroalimentacion. (actividad Guia asertiva)	5 10	1Aplicar actividad 1 de la guia asertiva sobre liderazgo. 1.1 En circulo trabajo de recuperación mediante estiramientos generales y trabajos de relajación muscular. 2 En reunion realizar retroalimentación de la clase y evaliaur el trabajo realizado en cada uno de los campos social, motor y tecnico.	

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:	2019-08-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Promover el juego limpio entre los compañeros de la clase, en donde el liderazgo fomente cambios comportamentales en los estudiantes y asi contribuir al valor olimpico de la amistad.
3. Hora:	Miercoles,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 31	9. Nº de Semana: 16	Mejorar capacidad fisica de coordinaciónen cada uno de los participes de la clase mediante trabajos de pierna y brazo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Corregir tecnicamente al estudiante en la realizacion de encadenamientos de pateo, brazo y posturas basicas del taekwondo, mediante la guia de un compañero lider

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	Asistio
1027523937	LUIS ERNESTO OSORIO	No asistio
1081053196	KERIN CAROLINA CARDENAS	Asistio
1025525317	JUAN SEBASTIAN IBAGUE	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor