PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-21	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Evidenciar el liderazgo entre los compañeros de la clase, en donde la amistad ayude a generar conductas de respeto entre los integrantes del grupo.
3. Hora:	Miercoles,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 16	Mejorar capacidad fisica de velocidad de reacción en cada uno de los participes de la clase mediante trabajos de relevos.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Corregir tecnicamente al estudiante en la realizacion de patada yop chagui al momento de su ejecución en desplazamiento, para ser empleada en combate o rompimiento.
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 velocidad de reaccion.	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 en el como evidenciar el juego limpio en una competición de tkd, 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 velocidad de reaccion saliendo desde diferentes posturas donde se refleje l sana competencia.	

18. CENTRAL	1 Patada YOP desde formación. 2 Patada YOP en desplazamiento frontal. 3 Patada yop por parejas y material. 4 Por equipos trabajo de velocidad de reaccion empleando patada yop en el elemento. 5 Refuerzo tecnico de rompimiento con patada yop. 6 Combate libre.	5 5 5 5 10 10 10 15 5 10	1 Desde formación mediante imitación y viendo como lider al formador realizar de manera sistematica la tecnica de patada yop en cada una de sus fases de ejecución. 1.1 postura de pateo y levantamiento de rodilla. 1.2 Con rodilla alta girar el cuerpo sobre el pie de apoyo. 1.3 Con el cuerpo girado y la vist al frente extender rodilla en su totalidad proyectando como zona de contacto el borde externo del pie. 1.4 Flexionar rodilla extendida y retomar postura de pateo. se trabaja cada momento por separdo, finalizando con la tecnica ompleta. 2 Mediante desplazamientos frontales realizar tecnica de patada yop por 10 repaticiones alternando derecha izquierda (5 repeticiones) el formador corrige fallas tecnics en los etudiantes. 3 Por parejas con paleta de pateo realizar tecnica de patada yop en donde el compañero que sostiene lidera la actividad y corrige a su compañero. 3.1 Ejercicio anterior con desplazamientos en velocidad de reacción, sali endo desde diferentes posturas cada 10 repeticiones cambian de roles. 4 Por equipos realizar travajo de relevos en velocidad de reacción donde en cada grupo se escoja un lider que guie al equipo, el trabajo es competitivo saliendo desde diferentes posturas terminando con la realizacion de patada yop. 5 Por parejas con pao reforzar tecnica de rompimiento con patada yop, alternando con el compañero. 6 Combate libre en donde cada punto logrado con ptada yop vale el doble, promoviendo el juego limpio, un estudiante ledera el juzgamiento y determina conductas inadecuadas de los compañeros.	
19. FINAL	1 Vuelta a la calma. 2 Evaluacion y retroalimentacion. (actividad Guia asertiva)	5 10	1aplicar actividad 2 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