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,16:30:00,18:30:00	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 2		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,16:30:00,18:30:00	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 2		10. Edades:	Afianzar gestos tecnicos de desplazamientos, saltos y pateo mediante la realización de trabajos tacticos de combate libre.

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	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
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO