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,16:30:00,18:30:00	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 2		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,16:30:00,18:30:00	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 2		10. Edades:	Afianzar gestos tecnicos de defensa, golpes con mano y pateo mediante la realización del poomse taeguk 3.

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	Asistio
1027523937	LUIS ERNESTO OSORIO	Asistio
1081053196	KERIN CAROLINA CARDENAS	Asistio
1025525317	JUAN SEBASTIAN IBAGUE	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor