PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-08	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:	Jueves,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 17	Desarrollar condición fisica de equilibrio y flexibilidad en cada uno de los participantes de la sesión de clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Formar técnicamente al estudiante en la realización de defensas básicas enlazadas con posturas y pateo.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1 Formación y llamado a lista. 2 Calentamiento 2.1 MOVILIDAD ARTICULAR 2.2. MOVIMIENTOS CORTOS Y DE POCO ESFUERZO 2.3. ESTIRAMIENTOS 2.44. MOVIMIENTOS ATLÉTICOS DINÁMICOS GENERALES	5 3 3 3 3 3	1 Saludo marcial y bienvenida al grupo. Llamado a lista y explicación del trabajo a realizar mediante la información de los objetivos a desarrollar actividad 7 de la guia. 2.1 Movilidad articular cefalo caudal repeticiones de 15 segundos cada ejercicio. 2.2 De linea lateral a lateral realizar desplazamientos de mayor a menor intensidad según indicaciones del formador.. 2.3 Estiramientos generales de tipo individual cefalo caudal. 2.4 En dos grupos realizar juego de ponchadas por equipos, un grupo con dos pelotas deberá ponchar a los integrantes del otro en el menor tiempo posible. 2.5 Juego anterior solo desplazándonos sobre las lineas de la cancha.	normalidad
18. CENTRAL	1 Defensa abajo. 2Defensa media 3 Tecnica de puño. 4 Posturas basicas. 5 Flexibilidad. 6 Combate libre	5 5 5 10 5 10 10 10	1 En formación mediante imitación y como refuerzo de sesiones anteriores realizar a la voz de mando técnica de defensa abajo y arriba estática y en movimiento. 2.1 Mediante imitación realizar gesto de defensa media hacia adentro y hacia afuera. 2.2 Ejercicio anterior mediante desplazamientos frontales y hacia atrás. 3 Mediante imitación realizar técnica de ataque con mano cerrada (puño) abajo, al medio y arriba en posición estática y con desplazamiento. 4.1 por parejas reforzar cada una de las técnicas de brazo desarrolladas en ejercicios anteriores empleando las diferentes posturas. 4.2 Combinar las tres defensas de brazo y técnica de puño estaticamente y en desplazamiento. 5 Por parejas realizar mediante indicaciones del instructor trabajos que desarrollen flexibilidad tren inferior por parejas. 6 Combate libre semi contacto.	
19. FINAL	Vuelta a la calma Evaluación	3 3 4	1 Estiramientos generales. 2 Respiracion en cruz. 3 Evaluacion de las tematicas desarrolladas.	

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:	2019-08-08	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:	Jueves,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 17	Desarrollar condición fisica de equilibrio y flexibilidad en cada uno de los participantes de la sesión de clase
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	Formar técnicamente al estudiante en la realización de defensas básicas enlazadas con posturas y pateo.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025534721	KAREN YULIANA TIERRADENTRO	No asistio
1123563054	EMILY MARIANA VANEGAS	Asistio
1024500903	ERIK SANTIAGO LOPEZ	No asistio
1012919786	ESTEBAN ANDRES SANTAMARIA	Asistio
1034400907	JUAN SEBASTIAN MARTINEZ	Asistio
1025536068	DAVID NICOLAS PULIDO	Asistio
1029280346	JHON ALEXIS VEGA	Asistio
1030547021	ANGEL DAVID VILLANUEVA	Asistio
1090407418	ANGIE GABRIELA VIOLA	No asistio
1033690798	JUAN SEBASTIAN CASTAÑEDA	No asistio
1088562076	CARLOS JULIAN MUÑOZ	Asistio
1022351939	DILAN FELIPE ZULUAGA	No asistio
1025323532	CAROL VALENTINA PIRAZAN	Asistio
1033697026	ANDREA JULIETH LOPEZ	Asistio
1033702655	LAURA KATTALINA BUSTAMANTE	No asistio
1012341028	JEILY MARCELA GUARIN	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor