PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Lograr que el estudiante identifique falencias y fortalezas de sus compañeros al momento de la practica deportiva logrando asi que este exprese sus sentimientos.
3. Hora:	Martes,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 18	Desarrollar capacidad fisica de resistencia en cada uno de los participantes, por medio de trabajos de carrer larga y trabajos de pateo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Fortalecer gestos tecnicos de desplazamiento frontal y en giro mediante la combinación de tecnicas de brazo y pateo en giro.
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 trote continuo durante 10 minutos	2 2 4 3 3 3 10	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 logre identificar falencias y fortalezas de los estudiantes, 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 Trote continuo durante 10 minutos al rededor del bloque.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Juego de relevos. 2 Trabajo de respiración en cruz. 3 Refuerso desplazamientos y tecnicas de brazo. 4 Encadenamientos tecnicas de brazo y desplazamientos. 5 Fortalecer tecnica de patada mondolio. 6 Trabajo de resistencia. 7 Trabajo de recuperación 8 Combate libre.	8 7 15 10 15 10 5 15	1 Se divide al grupo en tres, cada grupo con 4 paletas en donde cada integrante debera llevar palet por plta de un ldo al otro y ser relevado por un compañero. 2 En formación realizar trabajo de respiración en cruz para recuperar. 3 Por parejas reforzar trabajos de desplazamiento frontal en linea recta, en diagonales y en giro simulando combate libre, un compañero lidera a cada grupo, al finalizar el trabajo el lider expresara que fallas tuvo el compañero para realizar las actividades. 4 Por parejas segun indicaciones del formador pasar a combatir con la pareja evidenciando las tecnicas ya vistas 5 Por parejas con paleta y pao fortalecer tecnica de pteo en mondolio, trbajando cada momento de la tecnica por separado desde el piso y en salto segun la capacidad del estudiante, encadenar con otras tecnicas de patada. 6 Realizar trote continuo a un buen ritmo durante 10 minutos realizando cambios de velocidad segun indicaciones del formador. 7 Trabajo de estiramientos y respiración para recuperción del cuerpo. 8 combate libre.	

19. FINAL	1 Vuelta a la calma. 2 Evaluacion y retroalimentacion. (actividad Guia asertiva)	5 10	1aplicar actividad 3 de la guia asertiva sobre expresion de sentimientos. 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:	2019-08-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Lograr que el estudiante identifique falencias y fortalezas de sus compañeros al momento de la practica deportiva logrando asi que este exprese sus sentimientos.
3. Hora:	Martes,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 18	Desarrollar capacidad fisica de resistencia en cada uno de los participantes, por medio de trabajos de carrer larga y trabajos de pateo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	Fortalecer gestos tecnicos de desplazamiento frontal y en giro mediante la combinación de tecnicas de brazo y pateo en giro.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1025534721	KAREN YULIANA TIERRADENTRO	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	Asistio
1012341028	JEILY MARCELA GUARIN	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor