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,16:30:00,18:30:00	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 4		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,16:30:00,18:30:00	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 4		10. Edades:	Formar técnicamente al estudiante en la realización de defensas básicas enlazadas con posturas y pateo.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014863170	NICOLL MARIANA CASTILLO	Asistio
1025538765	XIOMARA GALARCIO	Asistio
1025525941	JORGE LUIS HERRERA	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	Asistio
1033726224	KAREN JULIANA NAVARRETE	Asistio
1027526030	JAIDER ANDRES POVEDA	Asistio
1028485716	SAMUEL ALEJANDRO CIFUENTES	Asistio
1084252624	MILDRETH ROJAS	Asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1016716026	EDWIN SANTIAGO PINEDA	Asistio
1025533709	KAREN DAYANA ORTEGA	Asistio
1030531561	JUAN PABLO IBAÑEZ	No asistio
1028662566	JULIAN ANDRES MONTAÑEZ	Asistio
1036251611	JUAN DAVID GALLEGO	Asistio
1031650173	MATEO DE JESUS IGLESIAS	No asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	Asistio
1003844443	DILAN ALEXANDER DUQUE	No asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	Asistio
1033709981	JUAN DIEGO SALAZAR	Asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1016713978	MONICA HELYANA BELTRAN	Asistio
1023368649	OSCAR FELIPE BENITEZ	Asistio
1025529479	IBIS NICOLE MORENO	Asistio
1010170084	NICOLLE VALENTINA QUEVEDO	No asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor