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,16:30:00,18:30:00	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 4		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,16:30:00,18:30:00	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 4		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
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	Asistio
1028662566	JULIAN ANDRES MONTAÑEZ	Asistio
1036251611	JUAN DAVID GALLEGO	Asistio
1031650173	MATEO DE JESUS IGLESIAS	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	Asistio
1003844443	DILAN ALEXANDER DUQUE	Asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	No 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	Asistio
31534063	Lucas Emiliano Arias	Asistio

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor