PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-20	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: 37	9. Nº de Semana: 19	Desarrollar condiciones física de coordinación en cada uno de los estudiantes mediante la realización de ejercicios planteados en la clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Fundamentar técnicamente al estudiante en la realización de tecnicas de pateo mediante encadenamientos, de desplazamiento y saltos .
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 Estiramientos especificos.	2 2 4 3 3 3 8	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 En circulo un compañero liderara el trabajo de estiramientos generales s de manera cefalo caudal. 7 Estiramientos especificos tren inferior liderado por el formador. .	
18. CENTRAL	1 Trabajos de coordinacion por equipos se trabajo. 2 Trabajo de pateo por parejas empleando diferentes desplazamientos 3 Trabajo de pateo en giro. 4 Trabajo de pateo en salto 5 Combate libre.	15 15 10 10 10 10 10	1se organizan dos equipos de trabajo en donde competiran entre ellos realizando diferentes actividades de coordinción viso manual, viso pedica etc. 2.1 Por parejas con paleta trabajo de patada hacha saliendo desde postura de combate, para ello el estudiante deberá realizar la técnica a la altura de la cabeza realizar series de 10 patadas. 2.2 Por parejas trabajos de encadenamientos de patada frente gira y hacha simulando combate libre. 3.1 En formación mediante imitación realizar técnicas de pateo en giro twic chagui y mondolios, para luego ser realizadas por parejas golpeando al peto. 3.2 Por parejas trabajo de pateo en giro realizando las técnicas desarrolladas en la actividad anterior, el golpe es realizado al peto del compañero. 4 En fila trabajo de pateo en salto en donde cada estudiante deberá sobrepasar un obstáculo antes del pateo en altura y salto largo. 5 Combate libre.	

19. FINAL	Vuelta a la calma	3 4 3	1se organizan dos equipos de trabajo en donde competiran entre ellos realizando diferentes actividades de coordinción viso manual, viso pedica etc. 2.1 Por parejas con paleta trabajo de patada hacha saliendo desde postura de combate, para ello el estudiante deberá realizar la técnica a la altura de la cabeza realizar series de 10 patadas. 2.2 Por parejas trabajos de encadenamientos de patada frente gira y hacha simulando combate libre. 3.1 En formación mediante imitación realizar técnicas de pateo en giro twic chagui y mondolios, para luego ser realizadas por parejas golpeando al peto. 3.2 Por parejas trabajo de pateo en giro realizando las técnicas desarrolladas en la actividad anterior, el golpe es realizado al peto del compañero. 4 En fila trabajo de pateo en salto en donde cada estudiante deberá sobrepasar un obstáculo antes del pateo en altura y salto largo. 5 Combate libre.	

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO