PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Lograr que el estudiante identifique sus falencias y fortalezas al momento de la practica deportiva logrando asi que este exprese sus EMOSIONES.
3. Hora:	Jueves,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 19	Desarrollar condiciones física de resistencia en cada uno de los estudiantes mediante la realización de ejercicios planteados en la clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Afianzar gestos tecnicos de pateo n giro empleando para ello tecnicas de enlaces en ataque y contraataque.
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. 4Guia asertiva. 5 Movilidad articulr. 6 Desplazamientos en trote leve. 7 Estiramientos generales y espacificos.	2 2 6 3 4 3 5	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 selogre identificar falencias y fortalezas de los estudiantes, para ello se elige un estudiante que lidere el conversatorio. 4 Aplicar actividad numero 6 de la guia asertiva. 5En formacion Movilidad articular cefalo caudal. 6 De linea lateral a linea lateral realizar desplazamientos en trote leve de manera ascendente. 7 Por grupos de 5 un estudiante de cada grupo liderara el trabajo de estiramientos generales de manera cefalo caudal.	
18. CENTRAL	1 Trabajo postural y desplazamientos laterales frontales y diagonales empleando enlaces de pateo. 2 Trabajo de pateo en giro anticipando ataques. 3 Enlaces de desplazamientos en contra ataque en donde se realice tecnica de giro. 4 Trabajo de combate libre cambiando de pareja. 5 Trabajo de resistencia.	15 15 10 20 15 10 10	1.1 En formación desde el puesto mediante imitación realizar diferentes desplazamientos tecnicos empleados en combate libre. 1.2 Combinar tecnicas de desplazamientos para ser empleadas en combate libre trabajo por parejas, empleando para ello tecnicas de pateo. 2.1 Realizar cada uno de los desplazamientos ya trabajados implementando tecnicas de ataque con pie en giro segun las indicaciones del formador simulando un contraataque al oponente. 3.1 Por parejas simulr ataques y contra ataques del combate libre empleando para ello desplazamientos y tecnicas de pateo en giro 4.1 En formación por lineas los estudintes realizaran combates de minuto y medio con diferentes compañeros de la clase, ellos rotaran de compañero terminado cada raund. 5 En medio de cada actividad los estudiantes realizaran trabajos de resistencia de pateo, trote continuo con cambios de velocidad.	

19. FINAL	Vuelta a la calma	5 5	1 Estiramientos generales. 2 Trabajos de respiración. Retroalimentación y evaluación de la sesioón de clase.	

OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO