PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-25	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Lograr que el estudiante participe activamente de las actividades en grupo al momento de la practica deportiva logrando así que este mejore sus relaciones interpersonales.
3. Hora:	Miercoles,06:15:00,08:15:00	6. Nº de Sesion: 41	9. Nº de Semana: 21	Mejorar capacidad física de equilibrio en los estudiantes mediante trabajos de circuitos de pateo por parejas.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	desarrollar técnicamente al estudiante en la realización de técnicas de pateo en giro mediante encadenamientos posturales, desplazamientos y combate libre. .
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, actividad 3 guia asertiva. 4 movilidad articular. 5 Desplazamientos en trote leve. 6 Estiramientos generales y espacificos.	2 2 10 3 4 3	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 profundice sobre la importancia de las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, para ello se actividad 3 de la guia asertiva. 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.	
18. CENTRAL	1 Trabajos de posturas basicas y tecnicas de pateo en giro. 2 Trabajo de pateo en giro, en donde realicen diferentes desplazamientos. 3 Trabajo de pateo en giro por parejas. 4 Combate libre empleando tecnicas de pateo en giro.	15 15 10 10 10 10 10	1.1 En formación trabajo de patadas mondolio gira, mula, talon desde el puesto de trabajo. 1.2 Ejercicio anterior empleando para ello desplazamientos frontales y de espalda. 2 En formacion cada uno de los estudiantes mdiante imitación realizaran repeticiones de patadas en giro segun indicaciones del formador empleando para ello tecnicas especificas de las mismas y desplazamientos. 3 Por parejas con paleta realizar técnicas de pateo gira desarrollada en las actividades anteriores, para ello se debe tener claridad de lo que solicita el formador deportivo. 4 se forma al grupo en circulo y pasaran por parejas de iguales características en lo posible a realizar combate de competencia en donde se evidencie claramente la ejecución y efectividad de las tecnicas de pateo en giro ya trabajadas en la ssión de clse..	

19. FINAL	Vuelta a la calma	3 4 3	1.1 Caminata. 1.2 Estiramientos generales. 2 Evaluación.	

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO