PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-04	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:	Miercoles,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	Mejorar capacidad fisica de fuerza en tren inferior en cada uno de los estudiantes participes de la clase mediante trabajos pliometricos.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Fortalecer técnicamente al estudiante en la realización de tecnicas de desplazamiento como defensa en competencia y mecanismo de contraataque empleando tecnicas de pateo ya trabajadas.
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 6 minutos	2 2 5 3 3 3 6	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 6 minutos al rededor del bloque.	normalidad

18. CENTRAL	1 En formacion trabajos de postura. 2 En formacion trabajos de cambios de postura y desplazamientos como defensas. 3 Por parejas realizar ataques, desplazamientos y contraataques. 4 combate libre rotando de compañero. 5 Trabajo de fuerza de pierna por grupos.	10 10 15 10 10 15 15	1.1 En formación general mediante imitación reforzar tecnica de postura de combate saltando en el puesto simulando combate libre. 1.2 Con la pareja del lado desde postura de combate reforzar lo visto en la actividad anterior. 2.1 En formción según indicaciones y acciones reales decompetencia realizar cambios de guardia ydesplazamientos frontales, laterales, diagonales y ensalto que ayuden a contrarestar un ataque deloponente. 2.2 Ejercicio anterior por parejassimulando competencia, uno de los dos ataca el otrodesplaza solamente. 3.1 Por parejas de igualescaracteristicas en lo posible reforzar cada una de lasdefensas en desplazamiento desarrolladas enejercicios anteriores, simulando situaciones realesde competencia, todo mediante indicaciones delformador. 4.1 Combate libre por parejas rotando decompañero cada raund de 1 minuto. 5.1 Por gruposde tres con ayuda de aros y conos realizarsecuencias de ejercicios en donde el estudiantetenga que saltar, desplazar y coordinar diferenteselementos durante un tiempo determinado paraterminar con tecnicas de pateo segun indicaciones.	
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.	

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:	2019-09-04	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:	Miercoles,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	Mejorar capacidad fisica de fuerza en tren inferior en cada uno de los estudiantes participes de la clase mediante trabajos pliometricos.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Fortalecer técnicamente al estudiante en la realización de tecnicas de desplazamiento como defensa en competencia y mecanismo de contraataque empleando tecnicas de pateo ya trabajadas.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1010960829	MIGUEL ANGEL MORALES	Asistio
1025520496	JHOSSEP STEVEN RODRIGUEZ	Asistio
1025527262	JUAN DAVID SANDON	Asistio
1025523002	ERICK STEVEN SILVA	Asistio
1016002390	LAURA KATHERINE LAGUNA	Asistio
1025530423	SHARON JULIANA CHACON	Asistio
1013587405	JUAN MANUEL QUEVEDO	Asistio
1033689045	NASLY VALENTINA BALLEN	Asistio
1032796857	LAURA SOFIA ESPINEL	Asistio
1027521179	LENY ALEJANDRO RODRIGUEZ	Asistio
1016593442	GISELLE XIOMARA SAAVEDRA	Asistio
1031122507	JUANA VALENTINA VANEGAS	Asistio
1027523937	LUIS ERNESTO OSORIO	Asistio
1081053196	KERIN CAROLINA CARDENAS	Asistio
1025525317	JUAN SEBASTIAN IBAGUE	Asistio