PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-16	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:	Lunes,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 19	Desarrollar condiciones física de equilibrio en cada uno de los estudiantes mediante la realización de ejercicios individuales y por parejas.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Fundamentar al estudiante en la ejecución de tecnificas de pateo en salto largo y alto, mediante trabajos posturales y enlaces de pateo
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 articular. 6 Desplazamientos en trote leve. 7 Estiramientos generales y especificos.	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.	Normalidad
18. CENTRAL	1 Trabajo de pateo individual. 2 Trabajo de pateo por parejas 3 Trabajo de pateo en enlace con defensas de brazo. 4 Trabajo de pateo en situaciones de combate. 5 trabajos de equilibrio. 6 Trabajo de combate libre.	10 10 10 15 10 15 10	1 En formación desde cada una de la posturas básicas ya trabajadas realizar técnica de patada frente y bandal chagui de manera continua desarrollando velocidad de pateo. 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 y el peto empleando para ello mas de una técnica de pateo según indicaciones del formador, realizar series de 10 patadas. 3.1 En formación mediante imitación realizar técnicas de pateo en conde se vean inmersas técnicas de defensa de brazo. 4.1 Por parejas trabajo de pateo en giro realizando las técnicas desarrolladas en sesiones anteriores, el golpe es realizado al peto del compañero simulando combate libre. 4.2 Por parejas realizar trabajos de pateo en situaciones reales de combate que ayuden a mejorar la estrategia de competencia del estudiante. 5 trabajos de equilibrio en donde empleara zona verde para realizar actividades de rollo, rodar etc para luego dominar su equilibrio corporal y poder patear el elemento. 6 Combate libre por parejas.	

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

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:	2019-09-16	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:	Lunes,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 19	Desarrollar condiciones física de equilibrio en cada uno de los estudiantes mediante la realización de ejercicios individuales y por parejas.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Fundamentar al estudiante en la ejecución de tecnificas de pateo en salto largo y alto, mediante trabajos posturales y enlaces de pateo

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

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO