PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Dialogar con el estudiante sobre la importancia de las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo mediante charla interactiva con el grupo de trabajo.
3. Hora:	Lunes,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 40	9. Nº de Semana: 20	Desarrollar condiciones física de resistencia en cada uno de los estudiantes mediante la realización de ejercicios planteados en la clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Afianzar gestos técnicos de pateo n giro empleando para ello técnicas 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, actividad 2 guia asertiva. 4Movilidad articulr. 5 Desplazamientos en trote leve. 6 Estiramientos generales y especifico. 7 Juego de equilibrio de ponchados sobre las lineas.	2 2 10 3 3 4 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 profundice sobre la importancia de las relaciones interpersonales y el trabajo en equipo, para ello se actividad 2 de la guia asertiva. 4 En formacion Movilidad articular cefalo caudal. 5 Por parejas de linea lateral a linea lateral realizar desplazamientos en trote leve de manera ascendente. 6 Escoger un compañero de manera voluntaria lidere el trabajo de estiramientos a los compañeros. 7 Dos estudiantes deberán ponchar al resto de compañeros para ello emplearan una pelota de vinilo y todos tendrán que moverse sobre las lineas de la cancha sin perder el equilibrio.	
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 estudiantes 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.	

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO