PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-17	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:	Martes,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 22	Desarrollar condiciones físicas de fuerza en los estudiantes mediante la realización de actividades planteadas en la sesion de clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Fortalecer al estudiante en la ejecución de tecnificas de pateo en giro y salto para ser empleadas en competencia.
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 espacificos. 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 campañero de manera voluntaria lidere el trabajo de estiramientos a los compñeros. 7 Dos estudiantes deberan ponchar al resto de compañeros para ello emplearan una pelota de vinilo y todos tendran que moversen sobre las lineas de la cancha sin perder el equilibrio.	normalidad

18. CENTRAL	1 Trabajos de posturas basicas y desplazamientos. 2 Trabajo de giro y salto en formación. 3 trabajo de pateo en giro y saltoo en formación. 4 Por parejas trabajo de pateo en giro y salto. 5 Trabajo de fuerza de pierna y de brazo. 6 Combate libre.	7 8 10 10 10 10 20 10	1.1 En formación trabajo de refuerzo de cada una de las posturas basicas en el puesto y en desplazamiento. 1.2 Ejercicio antrior implementando tecnicas de pateo para el desplazamiento. 2.1 En formación trabajo de refuerzo postural empleando desplazamientos en giro para luego ser desarrollados con tecnicas de pateo, todo mediante indicaciones del formador e imitación. 2.2 trabajo por parejas en donde desarrollen tecnicas de pateo en giro y en salto, golpeando el elemento de trabajo. 3 con cada uno de los giros desarrollados en el ejercicio anterior implementar tecnica de pateo mula, bandal, abanico, talon para que luego sean desarrolladas en competencia en formación. 4.1 Por parejas con paleta de pateo y pao reforzar mediante repeticiones y series de trabajo cada uno de las tecnicas de pateo en giro y salto, en donde trabajen con cada uno de las piernas. 5 por parejas realizar series de 10 repeticiones de actividades en donde desarrollen fuerza de pierna y de brazo. 6Combate libre en donde los participantes de la clase roten el compañero de trabajo cada un minuto, entre cada asalto se dara un minuto de recuperación.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	4 3 3	1.1 Caminata. 1.2 Estiramientos generales. 2 Evaluacion.	

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:	2019-09-17	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:	Martes,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 44	9. Nº de Semana: 22	Desarrollar condiciones físicas de fuerza en los estudiantes mediante la realización de actividades planteadas en la sesion de clase.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Fortalecer al estudiante en la ejecución de tecnificas de pateo en giro y salto para ser empleadas en competencia.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1014863170	NICOLL MARIANA CASTILLO	Asistio
1025538765	XIOMARA GALARCIO	Asistio
1025525941	JORGE LUIS HERRERA	Asistio
1028785422	SAMUEL ANDRES MORENO	Asistio
1033726224	KAREN JULIANA NAVARRETE	Asistio
1027526030	JAIDER ANDRES POVEDA	Asistio
1028485716	SAMUEL ALEJANDRO CIFUENTES	Asistio
1084252624	MILDRETH ROJAS	Asistio
1032798400	JHOSTIN SMITH RIVEROS	Asistio
1016716026	EDWIN SANTIAGO PINEDA	Asistio
1025533709	KAREN DAYANA ORTEGA	Asistio
1030531561	JUAN PABLO IBAÑEZ	Asistio
1028662566	JULIAN ANDRES MONTAÑEZ	Asistio
1036251611	JUAN DAVID GALLEGO	Asistio
1031650173	MATEO DE JESUS IGLESIAS	Asistio
1027524104	ERIK SANTIAGO NEIRA	Asistio
1028783535	JULIAN STIVEN GUARNIZO	Asistio
1033709981	JUAN DIEGO SALAZAR	Asistio
1011094123	DIEGO STEVEN TORRES	Asistio
1016713978	MONICA HELYANA BELTRAN	Asistio
1023368649	OSCAR FELIPE BENITEZ	Asistio
1025529479	IBIS NICOLE MORENO	Asistio
1010170084	NICOLLE VALENTINA QUEVEDO	Asistio
31534063	Lucas Emiliano Arias	Asistio
1003844443	DILAN ALEXANDER DUQUE	Asistio