PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. RAFAEL URIBE URIBE			Nombre Instructor: OCTAVIO AUGUSTO FAJARDO RODRIGUEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-09-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Tunjuelito	Lograr que el estudiante identifique falencias y fortalezas al momento del trabajo en equipo logrando de esta manera que afiance sus relaciones interpersonales.
3. Hora:	Martes,16:30:00,18:30:00	6. Nº de Sesion: 46	9. Nº de Semana: 23	Desarrollar condiciones físicas de flexibilidad en los estudiantes mediante la realización de actividades en grupo..
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Fundamentar al estudiante en la ejecución de tecnificas de pateo en giro 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. 4Movilidad articulr. 5 Desplazamientos en trote leve. 6 Estiramientos generales y espacificos. 7 Estiramientos especificos.	2 2 4 3 3 3 8	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 En circulo un compañero liderara el trabajo de estiramientos generales s de manera cefalo caudal. 7 Estiramientos especificos tren inferior liderado por el formador. .	
18. CENTRAL	1 Trabajos de flexibilidad por parejas. 2 Trabajo de giro en formación. 3 trabajo de giro y pateo en formación. 4 Por parejas trabajo de pateo en giro. 5 Combate libre.	25 10 20 20 10	1.1 Por parejas realizar ejercicios de flexibilidad segun indicaciones del formador en donde cada uno dure como minimo 20 segundos, primero trabaja uno de los dos luego cambian de roles. 2 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. 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. 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, en donde trabajen con cada uno de las piernas. 4.2 Ejercicio anterior realizando desplazamientos frontales y de espalda simulando situaciones reales de competencia. 5 Combate 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