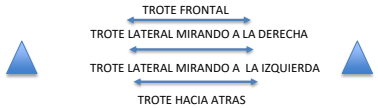
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	30	MES:	MAYO JUNIO	AÑO:	2021	HORA INICIO:	1:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:30 p. m.
BARRIO:	MUZU / CIUDAD MONTES II / CUNDINAMARCA						DIRECCION Y TELEFONO			
OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LA CAPACIDAD DE ELONGACION MAXIMA DE GRUPOS MUSCULARES INVOLUCRADOS EN EL TAEKWONDO										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ACTIVACION	1 HORA Y 30 MINUTOS	ACTIVACION: Movilidad articular general, activacion y elogaciones especificas en tren inferior mediente circuitos, estaciones, parejas o filas. 	La evaluación es permanente, bajo la visualización de la calidad de los ejercicios y serán corregidos quienes no cumplan con el ejercicio establecido
CENTRAL	FLEXIBILIDAD	1 HORA Y 15 MINUTOS	Optimizar la elasticidad en las patadas, series y trabajos isometricos 30 segundos por 5 series, involucrando todos los grupos musculares del tren inferior. 	La evaluación es netamente individual, ya que se revisará la postura de cada deprotista y se le exigira que la haga correctamente, para tener éxito en su proceso deportivo.
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS	30 MIINUTOS	VUELTA A LA CALMA: Descanso activo, caminando y soltando las extremidades y grupos musculares. ESTIRAMIENTOS : Se reunirán en circulo y se dirige el estiramiento para evitar contractura en el musculo y acido lactico por el trabajo.	La evaluación estará centrada en la verificación de la técnica y posición del alumno, y que las articulaciones esten en extension para una correcta eliminacion de lactato

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	GABRIEL GIOVANNY GARCIA GARCIA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	LUZ AMANDA ZAMORA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA
LOCAL DE PUENTE ARANDA

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	TRABAJO DE COORDINACION VISO-PEDICA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	23	MES:	MAYO JUNIO	AÑO:	2021	HORA INICIO:	1:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	19:30:00 p. m.
BARRIO:	MUZU / CIUDAD MONTES II / CUNDINAMARCA						DIRECCION Y TELEFONO			
OBJETIVO ESPECIFICO: mejora de la coordinacion, en especial la viso-pedica										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ACTIVACION	40 MINUTOS	**ACTIVACION:** Movilidad articular general, activacion y elogaciones especificas en tren inferior mediente circuitos, estaciones, parejas o filas.	La evaluación es permanente, bajo la visualización de la calidad de los ejercicios y serán corregidos quienes no cumplan con el ejercicio establecido
CENTRAL	PARTE CENTRAL	2 HORAS	**TRABAJO ESPECIFICO:** Por ileras, una ilera sostiene, la otra patea en Ap chagui dolyo chagui, yop chagui, an dari y bakat dari chagui(variabilidad en estilo de la patada, altura, objetivo movil o inmovil, velocidad de ejecucion) cambiando lateralidad Izq. Der.	La evaluación será reciproca, pues cada pareja ira corriguiendo y proporcionando a su compañero feedbacks constante, con base en los criterios del ejercicio
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS	40 MIINUTOS	VUELTA A LA CALMA: elongaciones activo-dinamicas ESTIRAMIENTOS : Se reunirán en circulo y se dirige el estiramiento para evitar contractura en el musculo y acido lactico por el trabajo.	La evaluación estará centrada en la verificación de la técnica y posición del alumno, y que las articulaciones esten en extension para una correcta eliminacion de lactato

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	GABRIEL GIOVANNY GARCIA GARCIA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	LUZ AMANDA ZAMORA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA
LOCAL DE PUENTE ARANDA

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	FUERZA Y POTENCIA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	16	MES:	MAYO JUNIO	AÑO:	2021	HORA INICIO:	13:00	HORA TERMINACIÓN:	7:30 p. m.
BARRIO:	MUZU / CIUDAD MONTES II / CUNDINAMARCA						DIRECCION Y TELEFONO			
OBJETIVO ESPECIFICO: Aumentar la fuerza en en el tren inferior y mejorar la técnica y potencia de las patadas en taekwondo										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ACTIVACION GENERAL Y ACTIVACION MUSCULAR ESPECIFICA	1 HORA Y 15 MINUTOS	**CALENTAMIENTO:** Movilidad articular de pies a caeza, trote en 2 grupos(pequeños,grandes) durante 20 minutos. **ACTIVACION ESPECIFICA: Trabajo de sombra, pateos al aire variando lateralidad izq. y der.**	La evaluación es permanente, bajo la visualización de la calidad de los ejercicios y serán corregidos quienes no cumplan con el ejercicio establecido
CENTRAL	PARTE CENTRAL	1 HORA Y 30 MINUTOS	trabajo de recorridos en sostenidos, variando lateralidad izquierda y derecha, sin bajar las piernas trabajando las 5 patadas basicas 	la evaluación se da a traves de la calidad del ejercicio ¿cómo lo hace? Y que tando avance tiene desde la posición del deportista
FINAL	ESTIRAMIENTO	30 MIINUTOS	ESTIRAMIENTOS : Se reunirán en circulo y se dirige el estiramiento para evitar contractura en el musculo y lactato por el trabajo.	La evaluación estará centrada en la verificación de la técnica y posición del alumno, y que las articulaciones esten en extension para una correcta eliminacion de lactato

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	GABRIEL GIOVANNY GARCIA GARCIA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	LUZ AMANDA ZAMORA	FIRMA:	

JUNTA ADMINISTRADORA LOCAL DE PUENTE ARANDA

ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.
GOBIERNO, SEGURIDAD Y CONVIVENCIA
Alcaldía Local de Puente Aranda

PLAN CLASE DIARIA

ACTIVIDAD:	RESISTENCIA AEROBICA									
FECHA DE EJECUCIÓN	DÍA	7	MES:	MAYO JUNIO	AÑO:	2021	HORA INICIO:	1:00 p. m.	HORA TERMINACIÓN:	7:30 p. m.
BARRIO:	MUZU / CIUDAD MONTES II / CUNDINAMARCA						DIRECCION Y TELEFONO			
OBJETIVO ESPECIFICO: MEJORA DE LA CAPACIDAD DE RESISTENCIA AEROBICA										

	TEMA A TRABAJAR	DURACIÓN POR ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN DEL TEMA	EVALUACIÓN
INICIAL	ACTIVACION Y AUMENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA	1 HORA Y 15 MINUTOS	**CALENTAMIENTO:** Movilidad articular de pies a caeza, trote en 2 grupos(pequeños,grandes) durante 20 minutos. **ACTIVACIÓN MUSCULAR Y CARDIACA:** Deben organizarse en filas, deben hacer 1 minuto de pateo constante, 30 seg de saltos al pecho, 1 minuto de skipping y luego deben salir a correr lo más rapido posible a darle una vuelta al DOJANG	La evaluación es permanente, bajo la visualización de la calidad de los ejercicios y serán corregidos quienes no cumplan con el ejercicio establecido
CENTRAL	PARTE CENTRAL	1 HORA Y 30MINUTOS	trabajo por parejas, combates pedagogicos, solo con pateos a la pechera, al marcar 5 puntos cambia de compañero por uno con el que no haya combatido 	La evaluación es permanente, bajo la visualización de la calidad de los ejercicios y serán corregidos quienes no cumplan con el ejercicio establecido
FINAL	VUELTA A LA CALMA Y ESTIRAMIENTOS	30 MIINUTOS	VUELTA A LA CALMA: caminando alrededor del Dojang, controlar la respiracion para disminuir la frecuencia cardiaca ESTIRAMIENTOS : Se reunirán en circulo y se dirige el estiramiento para evitar contractura en el musculo y lactato por el trabajo.	La evaluación estará centrada en la verificación de la técnica y posición del alumno, y que las articulaciones esten en extension para una correcta eliminacion de lactato

NOMBRE DEL INSTRUCTOR:	GABRIEL GIOVANNY GARCIA GARCIA	FIRMA:	
NOMBRE DEL COORDINADOR:	LUZ AMANDA ZAMORA	FIRMA:	

UNTA ADMINISTRADORA

LOCAL DE PUENTE ARANDA