PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Generar el compromiso con sus pares a través de la preparación de exhibiciones y compromisos colectivos
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 12	Desarrollar la coordinación de desplazamiento - ritmo
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar el desplazamiento para la coordinación y correcta ejecución de los gestos propios del taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. Acompañamiento y bienvenida de los niños desde la llegada hasta el inicio de la clase. 2.Formación y llamado a lista. 3.Objetivo educativo 4.Objetivo motriz 5. Objetivo deportivo 6.1 Movilidad articular 6.2 movimientos cortos y de poco esfuerzo. 6.3 Estiramientos. 6.4 Movimientos atléticos dinámicos generales. 7. Calentamiento especifico.	30minutos	Acompañamiento a los niños desde la llegada a el escenario hasta el lugar en donde se desarrolla la actividad (cancha deportiva) Saludo marcial a la clase (chumbi,chariot, kiog -ne) y llamado a lista. Formulación y explicación al grupo de el objetivo EDUCATIVO a través del diálogo y del trabajo en la clase Formulación y explicación al grupo de el objetivo MOTRIZ a través del diálogo y del trabajo en la clase Formulación y explicación al grupo de el objetivo DEPORTIVO a través del diálogo y del trabajo en la clase Circuito fortalecimiento tren inferior: sentadillas, tijera, levantamiento lateral de la pierna, desplazamiento hacia los lados cayendo en posición de sentadilla con una pierna estirada. Se realizan tres series por 15 a 20 repeticiones. Desplazamientos cortos de (10 a 15 mts), con poco esfuerzo y de baja intensidad. Ejercicios de elongacion estática muscular en tren superior e inferior sin exceder esfuerzos. Por parejas,recorrido de 2 mts variaciones de levantamiento de rodillas, cada una hace 4 repeticiones por cada uno. Primero se levantan, a la altura del muslo, las rodillas a la máxima velocidad avanzando; segundo se desplaza hacia los lados y por último se suben las rodillas con ritmo de caballito. Juego ponchados	

18. CENTRAL	COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTO BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI Gestos y actividades básicas de tren inferior COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTO MONDOLIO DOLIO CHAGUI - TWUIT CHAGUI Gestos y actividades básicas de tren inferior COMBATE Elevaciones de pierna hacia adelante, a los lados y hacia atrás HIDRATACION POOMSAE Conocimiento de posturas básicas horizontales y verticales.	75 minutos	Circuito competitivo, se establecen dos grupos y se dicta que desplacen por estaciones, en la primera estación se realizan desplazameintos en el puesto, una pierna pasa luego la otra, se devuelve, en la primera ronda, en la segunda se desplaza en posición de combate hasta llegar a la paleta y realizar combinaciones de BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI Se realizan combinaciones de las patadas básicas con MONDOLIO DOLIO CHAGUI Y TWUIT CHAGUI para trabajar dominio de pierna. Para finalizar, se realiza juego congelados en donde las que congelan lo deben hacer con TWUIT y las que descongelan con MONDOLIO Se retoma con baja intensidad combate, el objetivo es ser más técnico que táctico Distribuidos entre los ejercicios de la clase Se desarrollo poomsae grupal, técncias de patada a la misma voz y romimiento sincronozado	
19. FINAL	Vuelta a la calma evaluacion y retroalimentacion	15 Minutos	Terminaremos con estiramiento y la respectiva retroalimentación de la sesión, observaciones generales,evaluacion cualitativa de los objetivo, asimismo se reconocen de los contenidos que se van a ver durante el semestre y finalmente el JURAMENTO DEL TAEKWONDO y SALUDO MARCIAL.	

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Generar el compromiso con sus pares a través de la preparación de exhibiciones y compromisos colectivos
3. Hora:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 24	9. Nº de Semana: 12	Desarrollar la coordinación de desplazamiento - ritmo
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Desarrollar el desplazamiento para la coordinación y correcta ejecución de los gestos propios del taekwondo

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140919175	KEVIN DAVID ACOSTA	Asistio
1140921330	SALOME ARIAS	No asistio
1140921037	DANNA GABRIELA BARRERA	Asistio
1033742364	NICOL DAYHANNA BELTRAN	Asistio
1022967610	NICOLE DANIELA CANTIN	Asistio
1031542639	YEIMI VALENTINA CASTELLANOS	Asistio
1140921949	SAMUEL DAVID CUBIDES	No asistio
1016834775	YURIAM SOFIA DELGADO	Asistio
1025065216	JUNIOR DANIEL DIAZ	Asistio
1029280411	JOEL LEONARDO GALLEGO	Asistio
1032942939	JOHAN SEBASTIAN MORENO	Asistio
1022960834	YESID ALEJANDRO GUTIERREZ	Asistio
1140920990	JUAN SEBASTIAN JIMENEZ	Asistio
1088290641	DANA CAROLINA LEON	Asistio
1140920579	KAREN SOFIA LEON	Asistio
1028490868	JOSEPH SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1025534738	FRANKIN MADERO	Asistio
1127623489	VALERIA VALENTINA MIJARES	Asistio
1140920040	MARIANA SOFIA MOLINA	Asistio
1034291404	CRISTIAN FELIPE MONTENEGRO	Asistio

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO