**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: | 2019-07-24 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme | Identificar el autocontrol como un valor esencial en el desarrollo de nuestra practica deportiva y en la vida diaria, utilizandolo en el control de la agresividad del grupo |
| 3. Hora: | Miercoles,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 30 | 9. Nº de Semana: 15 | Promover la flexibilidad y la velocidad en conjunto para el desarrollo de la agilidad en el tren inferior . |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 1 | | 10. | Utilizar la técnica de pateo NERYO CHAGUI, como técnica fundamental en la enseñanza 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. | 30 minutos | Acompañamiento a los niños desde la llegada a el escenario y hasta el lugar en donde se desarrollara la actividad. Formulacion y explicacion al grupo de el objetivo EDUCATIVO Formulacion y explicacion al grupo de el objetivo MOTRIZ Formulacion y explicacion al grupo de el objetivo DEPORTIVO Activacion de todos los segmentos corporales implicando las articulaciones Desplazamientos cortos de (10 a 15 mts), con poco esfuerzo y de baja intensidad. Trabajo de flexibilidad por parejas-flexibilidad de espalda con ayuda, aberturas sentados en spagat. Movimientos atléticos dinámicos (Metodología de carrera),taloneo, rodillas arriba, pasos laterales etc. Cada estudiante utilizara un globo con el cual realizara acciones de pateo frontal y levantamientos progrsivos hacia afuera y hacia adentro sin dejar caer el objetivo para generar mayor movilidad en el tren inferior. | |
| 18. CENTRAL | Acciones de control de pierna, flexión y extensión Pateo de DOLLYO CHAGUI en parejas. HIDRATACION Pateo con desplazamiento lineal en avance | 75 minutos | Trabajando en el puesto de formacion se ejecutaran series de elevacion y control de pierna, manteniendo la postura y el nivel de altura por 10,15 y 30 segundos sin perder el equilibrio, precisando en realizar el giro de la cadera y del pie de apoyo para ejecutar de manera correcta la DOLLYO CHAGUI. En postura de combate realizaran pateos frontales de DOLLYO CHAGUI en el puesto arrancando con pierna posterior 30 pateos por pierna. Luego se iniciara este pateo con pierna anterior 30 pateos por pierna. Luego se efectuara este mismo pateo buscando la zona alta del cuerpo. Estos trabajos evidenciaran la perseverancia en ellos. HIDRATACION Se formaran grupos de 4 estudiantes y patearan en cinta a las paletas con el objetivo de utilizar correctamente la DOLLYO CHAGUI de forma eficiente y con mayor velocidad. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 19. FINAL | Vuelta a la calma evaluación y retroalimentacion | 15 minutos | Terminaremos con acciones de trote y caminata, y la respectiva retroalimentación de la sesión, observaciones generales,evaluación cualitativa de los objetivos y finalmente el JURAMENTO DEL TAEKWONDO | |

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**