**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: | 2019-07-11 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme | Fomentar el respeto entre pares a través de los ejercicios como características propias del Trabajo en Equipo. |
| 3. Hora: | Jueves,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 26 | 9. Nº de Semana: 13 | Trabajar el dominio de las técnicas por medio de la coordinación general y ritmo. |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 2 | | 10. | Desarrollar táctica en combate |
| **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. - OBJETIVO EDUCATIVO | 30 minutos | Acompañamiento a los niños desde la llegada a el escenario hasta el lugar en donde se desarrolla la actividad (cancha deportiva/coliseo cubierto) 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 Caminata por todo el espacio de entrenamiento (reconocimiento espacio) Desplazamientos cortos de (10 a 15 ms), con poco esfuerzo y de baja intensidad. Ejercicios de elongación estática muscular en tren superior e inferior sin exceder esfuerzos. Por parejas se hace rondas de ejercicios de reacción. El primer ejercicio es a tocar las rodillas de la compañera durante 15 segundos, segundo tocar la espalda, tercero a no dejarse tocar por la paleta Juego a la lleva desplazando en modo de caballito. En donde se va a desarrollar el respeto por las normas de juego y con ello por la compañera, si la niña no se desplaza como se debe las observaciones se van a dirigir de manera respetuosa. | |
| 18. CENTRAL | BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI gestos y actividades básicas de tren inferior BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI, NERIO CHAGUI y MONDOLIO DOLIO CHAGUI Elevaciones de pierna hacia adelante, a los lados y hacia atrás - COORDINACIÓN - RITMO Hidratación COMBATE Elevaciones de pierna hacia adelante, a los lados y hacia atrás - RITMO POOMSES Conocimiento de posturas básicas horizontales y verticales. | 75 minutos | Por parejas se avanza realizando las técnicas sin giro aprendidas BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI, NERIO CHAGUI y YOP CHAGUI Por parejas en posición de combate el foco le da la voz de mando y la niña realiza dos saltos en donde la rodilla llegue hacia el pecho, lo más cerca posible y realiza la técnica de AP CHAGUI al corrector, al principio se da la voz de mando por parejas y posterior pasa a ser colectivo, la última que lo haga penitencia de 2 sentadillas. Distribuidos entre los ejercicios de la clase Combate, pasa pareja por pareja y se hace una retroalimentación de lo realizado. Se realizan kukkiwones 1,2 y 3 | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 19. FINAL | Vuelta a la calma evaluación y retroalimentación | 15 minutos | Terminaremos con estiramiento y la respectiva retroalimentación de la sesión, observaciones generales, evaluación cualitativa de los objetivos y finalmente el SALUDO MARCIAL | |

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

**ASISTENCIA**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS | | | Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-07-11 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme | Fomentar el respeto entre pares a través de los ejercicios como características propias del Trabajo en Equipo. |
| 3. Hora: | Jueves,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 26 | 9. Nº de Semana: 13 | Trabajar el dominio de las técnicas por medio de la coordinación general y ritmo. |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 2 | | 10. Edades: | Desarrollar táctica en combate |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1140919869** | JUAN SEBASTIAN ALVAREZ | Asistio |
| **1011202434** | STEFANNY NATALIA ANZOLA | Asistio |
| **1034664661** | ASHLY MARIANA ARANGO | No asistio |
| **1031820183** | KAREN JULIANA BARRETO | Asistio |
| **1022979218** | SARA MICHEL CARDENAS | Asistio |
| **1140919629** | EILEEN CAROLINA CASTILLO | Asistio |
| **1022988358** | KAREN SOFIA CAÑAS | Asistio |
| **1034520819** | HENRY ALEJANDRO COGUA | Asistio |
| **1016030811** | DANNA VALENTINA CUARTAS | Asistio |
| **1122928290** | ANGIE VIVIANA DE LA CRUZ | Asistio |
| **1140920382** | PAULA ANDREA FERNANDEZ | Asistio |
| **1029284080** | BREIDY SOFIA FUNEME | Asistio |
| **1013632180** | ANNY SOFIA GALEANO | Asistio |
| **1022970438** | DANA MARIANA GARCIA | Asistio |
| **1140921810** | JUAN SEBASTIAN GARRIDO | No asistio |
| **1028868903** | LEIDY DANIELA GONZALEZ | Asistio |
| **1140919837** | JEINNY NICOLE GUARNIZO | Asistio |
| **1012380298** | VIVIANA LIZETH HERNANDEZ | Asistio |

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ
---
Firma del Instructor