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:	2019-07-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Reconocer la tolerancia como un valor esencial en el desarrollo de nuestra practica deportiva y en la vida diaria.
3. Hora:	Viernes,07:15:00,09:15:00	6. Nº de Sesion: 28	9. Nº de Semana: 14	Promover la coordinacion visomanual favoeciendo el acervo tecnico de los estudiantes.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Reconocer acciones defensivas y de ataque utilizadas en el kiwwon cuadrado
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.Formacion 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 atleticos dinamicos 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. Ejercicios de elongacion estatica muscular en tren superior e inferior sin exceder esfuerzos. Movimientos atleticos dinamicos (Metodologia de carrera),taloneo, rodillas arriba, pasos laterales etc. Juego de la "lleva" con variantes, caminar en cuatro apoyos, "cangrejos", arrastre bajo.	
18. CENTRAL	Actividad de trabajo en equipo Trabajo de defensas y ataques. HIDRATACION kiwwon cuadrado	75 minutos	Por parejas deberan ejecutar series de acciones de movimiento dirigidas de manera que solo con la ayuda de su compañero cumpliran con el ciclo sin equivocarse utilizando ataques y defensas. Desde la formaciòn ejecutaran con ambos brazos acciones circulares a la zona media del cuerpo, luego efectuaran la tècnica defensiva de manera lenta y controlada buscando ajuste en la acciòn. HIDRATACION Apoyados en el esquema anterior se efectuara las tècnicas adecuadas en la formacion correcta, luego por parejas recordaran y practicaran los 16 pasos.	
19. FINAL	Vuelta a la calma evaluacion y retroalimentacion	15 minutos	Terminaremos con acciones de trote y caminata, y la respectiva retroalimentación de la sesión, observaciones generales,evaluacion cualitativa de los obetivos y finalmente el JURAMENTO DEL TAEKWONDO	

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO