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:	2019-07-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Identificar la responsabilidad a través del juego pañuelito como características propias del Trabajo en Equipo.
3. Hora:	Jueves,07:15:00,09:15:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	Desarrollar la coordinación de desplazamiento - velocidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar el dominio de las técnicas de pateo aplicadas en el 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.	30 minutos	Acompañamiento a los niñas desde la llegada a el escenario hasta el lugar en donde se desarrolla la actividad 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. Se aplica al final de clase con el juego "pañuelito" 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 elongación 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 congelados, se congela utilizando la técnica de NERIO CHAGUI y se descongela levantando la rodilla con la pierna delantera.	

18. CENTRAL	COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTO BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI Gestos y actividades básicas de tren inferior COMBATE Elevaciones de pierna hacia adelante, a los lados y hacia atrás HIDRATACIÓN POOMSAE Conocimiento de posturas básicas horizontales y verticales. Gestos y actividades del tren inferior: juego COORDINACIÓN DESPLAZAMIENTO - VELOCIDAD	75 minutos	Se patea avanzando 2 mts realizando al inicio variaciones de desplazamiento -paso adelante paso atrás, en posición de combate hacia delante y hacia atrás- se realiza variación con la pierna de adelante y de de atrás. Posterior se realizan combinaciones. Combate libre aplicando las diferentes técnicas de pateo. Distribuidos entre los ejercicios de la clase Formación para aplicar posturas básicashorizontales y verticales y saludo. Se desarrolla unjuego de velocidad de reacción y estrategia"pañuelito". Se divide el grupo en dos, se les pide alas niñas que inventen una barra para su grupo conel objetivo de fortalecer el valor del respeto en unambiente competitivo y la solidaridad al trabajar engrupo.	
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 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

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:	2019-07-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Identificar la responsabilidad a través del juego pañuelito como características propias del Trabajo en Equipo.
3. Hora:	Jueves,07:15:00,09:15:00	6. Nº de Sesion: 23	9. Nº de Semana: 12	Desarrollar la coordinación de desplazamiento - velocidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Desarrollar el dominio de las técnicas de pateo aplicadas en el combate.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011102119	DANNA ALEXANDRA ACOSTA	Asistio
1140921625	VALERY DANIELA AGUIRRE	Asistio
1022968273	DANNA SOFIA VALERO	Asistio
1099208364	BROKMAN ALEXIS AREVALO	Asistio
1140918815	DANIEL FELIPE ARIAS	Asistio
1073689787	SARA CATALINA ARRIETA	Asistio
1022958769	JUAN SEBASTIAN AVILA	Asistio
1140920592	CAROLINA BECERRA	Asistio
1034401758	LICETH VALENTINA BERMUDEZ	Asistio
1012918640	MARIA SALOME CADENA	Asistio
1010965922	MARIA JOSE CALDERON	Asistio
1140917387	SHARON YULIANA CALDERON	Asistio
1022966991	DILAN CAMILO CAMACHO	Asistio
1140918706	JOSE MIGUEL CHIQUIZA	Asistio
1031816195	JUAN FELIPE CORREDOR	Asistio
1025144966	SANTIAGO CORTES	Asistio
1110512451	OSCAR SANTIAGO CORTES	Asistio
1022962859	NICOL ANDREA ESCOBAR	Asistio
1029280717	JOHAN DAVID GRIJALBA	Asistio
1140919934	MARTIN ESNEIDER HERNANDEZ	Asistio

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO