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:	2019-07-16	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:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 14	Incrementar los niveles de velocidad y felxibilidad de los estudiandes a traves de tecnicas combianadas de pateo en combate posibilitando el aumento de estas capacidades condicionales.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Reconocer el valor de las técnicas y posturas de 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.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. Se realizaran movimientos variados de velocidad y agilidad utilizandoherramientas didacticas como discos de ateltismo, conos y la escalera pliometrica , enfatizando en la postura correcta de trabajo para posteriors ejercicios de combate.	
18. CENTRAL	Movimientos variados en posicion de combate. Uso adecuado de la implementacion deportiva, aplicando tecnicas basicas de pateo y desplazamiento HIDRATACION COMBATE TECNICOTACTICO	75 minutos	Se ubicaran los estudiantes en una formacion tradicional y jerarquica de TAEKWONDO, en donde se explicaran movimientos diversos de desplazamiento y fintas de combate, realizandose según la orden del profesor. Los estudiantes procedeeran a poneerse protectores de pecho y realizaran intercambios de tecnicas de pateo trabajando por parejas. HIDRATACION el grupo se dividira en trabajos, realizando combates de 1 minuto los estudiantes correjiran aspectos tecnico tacticos, referentes a situaciones especificas de ataque y contraatque.	
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, indicando el respeto que se debe tener hacia el DOJANG como sitio de formacion integral en el entrenamiento,se realizara una evaluacion cualitativa de los obetivos y finalmente el JURAMENTO DEL TAEKWONDO	

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:	2019-07-16	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:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 27	9. Nº de Semana: 14	Incrementar los niveles de velocidad y felxibilidad de los estudiandes a traves de tecnicas combianadas de pateo en combate posibilitando el aumento de estas capacidades condicionales.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Reconocer el valor de las técnicas y posturas de combate.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140919869	JUAN SEBASTIAN ALVAREZ	Asistio
1011202434	STEFANNY NATALIA ANZOLA	Asistio
1034664661	ASHLY MARIANA ARANGO	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	Asistio
1028868903	LEIDY DANIELA GONZALEZ	Asistio
1140919837	JEINNY NICOLE GUARNIZO	Asistio
1012380298	VIVIANA LIZETH HERNANDEZ	Asistio

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor