**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: | 2019-07-05 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme | Generar el compromiso con sus pares a través de la preparación de exhibiciones y compromisos colectivos |
| 3. Hora: | Viernes,07:15:00,09:15:00 | 6. Nº de Sesion: 24 | 9. Nº de Semana: 12 | Desarrollar la coordinación de desplazamiento - ritmo |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 3 | | 10. | Desarrollar el desplazamiento para la coordinación y correcta ejecución de los gestos propios 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. | 30minutos | Acompañamiento a los niños desde la llegada a el escenario hasta el lugar en donde se desarrolla la actividad (cancha deportiva) 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 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 elongacion 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 ponchados | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18. CENTRAL | COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTO BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI Gestos y actividades básicas de tren inferior COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTO MONDOLIO DOLIO CHAGUI - TWUIT CHAGUI Gestos y actividades básicas de tren inferior COMBATE Elevaciones de pierna hacia adelante, a los lados y hacia atrás HIDRATACION POOMSAE Conocimiento de posturas básicas horizontales y verticales. | 75 minutos | Circuito competitivo, se establecen dos grupos y se dicta que desplacen por estaciones, en la primera estación se realizan desplazameintos en el puesto, una pierna pasa luego la otra, se devuelve, en la primera ronda, en la segunda se desplaza en posición de combate hasta llegar a la paleta y realizar combinaciones de BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI Se realizan combinaciones de las patadas básicas con MONDOLIO DOLIO CHAGUI Y TWUIT CHAGUI para trabajar dominio de pierna. Para finalizar, se realiza juego congelados en donde las que congelan lo deben hacer con TWUIT y las que descongelan con MONDOLIO Se retoma con baja intensidad combate, el objetivo es ser más técnico que táctico Distribuidos entre los ejercicios de la clase Se desarrollo poomsae grupal, técncias de patada a la misma voz y romimiento sincronozado | |
| 19. FINAL | Vuelta a la calma evaluacion y retroalimentacion | 15 Minutos | Terminaremos con estiramiento y la respectiva retroalimentación de la sesión, observaciones generales,evaluacion 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

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

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS | | | Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-07-05 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme | Generar el compromiso con sus pares a través de la preparación de exhibiciones y compromisos colectivos |
| 3. Hora: | Viernes,07:15:00,09:15:00 | 6. Nº de Sesion: 24 | 9. Nº de Semana: 12 | Desarrollar la coordinación de desplazamiento - ritmo |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 3 | | 10. Edades: | Desarrollar el desplazamiento para la coordinación y correcta ejecución de los gestos propios del taekwondo |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1029883129** | JOSE ANTONIO AGUIRRE | Asistio |
| **1140919607** | SHARIK VALENTINA ARANDIA | Asistio |
| **1034781421** | CRISTIAN DANIEL BENITEZ | Asistio |
| **1028785974** | ALLISON DAYAN BUITRAGO | Asistio |
| **1018443380** | EILEEN VANESA CARDENAS | Asistio |
| **1140920477** | DANA SOFIA CARDOZO | Asistio |
| **1140919286** | KAREN LIZETH CORREA | Asistio |
| **1025144839** | MIGUEL ANGEL FAJARDO | Asistio |
| **1013122166** | JUAN ESTEBAN FIQUE | Asistio |
| **1012343797** | MAIKOL STIVEN FLORIAN | Asistio |
| **1028943147** | ANGEL YOHEL GARCIA | Asistio |
| **1034577876** | EMANUEL GONZALEZ | Asistio |
| **1021314229** | ALAN SEBASTIAN GUTIERREZ | Asistio |
| **1028681174** | DEYBER ALEJANDRO HERNANDEZ | Asistio |
| **1140920105** | CRISTIAN ALEJANDRO HURTADO | Asistio |
| **1029649711** | MELANIN SARAY DIAZ | Asistio |
| **1140918652** | FRANKLIN DARIO LIZALDE | Asistio |

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ
---
Firma del Instructor
**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**