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:	2019-07-17	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:	Miercoles,07:15:00,09:15:00	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 3		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:	2019-07-17	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:	Miercoles,07:15:00,09:15:00	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 3		10. Edades:	Reconocer el valor de las técnicas y posturas de combate.

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	No asistio
1140920105	CRISTIAN ALEJANDRO HURTADO	Asistio
1029649711	MELANIN SARAY DIAZ	Asistio
1140918652	FRANKLIN DARIO LIZALDE	Asistio

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor