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:	2019-07-03	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:	Miercoles,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 3		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:	2019-07-03	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:	Miercoles,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 3		10. Edades:	Desarrollar el dominio de las técnicas de pateo aplicadas en el combate.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029883129	JOSE ANTONIO AGUIRRE	Asistio
1140919607	SHARIK VALENTINA ARANDIA	No 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	No 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