**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: | 2019-07-18 | 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: | Jueves,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 4 | | 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**