**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: | 2019-07-25 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Usme | Promover el respeto como un valor esencial en el desarrollo de nuestra practica deportiva. |
| 3. Hora: | Jueves,07:15:00,09:15:00 | 6. Nº de Sesion: 29 | 9. Nº de Semana: 15 | Desarrollar la flexibilidad y la velocidad en conjunto para el desarrollo de la agilidad en el tren inferior |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 4 | | 10. | Utilizar la tècnica de pateo BANDALL SHAGUI , como tecnica fundamental en la enseñanza del TAEKWONDO COMPETITIVO. |
| **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. Llamado a lista. 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 Explicacion del saludo marcial a la clase (chumbi,chariot, kiog -ne). Activacion de todos los segmentos corporales implicando las articulaciones Desplazamientos cortos de (10 a 15 mts), con poco esfuerzo y de baja intensidad. Trabajo de flexibilidad por parejas-flexibilidad de espalda con ayuda, aberturas sentados en spagat. Movimientos atleticos dinamicos (Metodologia de carrera),taloneo, rodillas arriba, pasos laterales etc. Juego de "la lleva" utilizando variables (toque con la mano, la cabeza y finalmente las piernas), brindando a traves de este juego las bases del pateo tecnico de la patada BANDAL SHAGUI (TÉCNICA FUNDAMENTAL DE COMBATE). | |
| 18. CENTRAL | POSTURA DE COMBATE PATEO ESTATICO A LAS PALETAS HIDRATACION PATEO CON DESPLAZAMIENTO EN AVANCE A LAS PALETAS | 75 minutos | Se explicara al grupo de trabajo la manera correcta de realizar la postura de combate (pies separados, salto sobre la bola del pies y brazos en guardia). Realizando repeticiones y cambios. El grupo se acomodara en parejas (teneindo en cuenta la estatura de su compañero), realizando series de pateo estatico con la pierna posterior a las paletas utilizando la tecnica BANDAL SHAGUI (ataque al medio, golpeando con el empeine. HIDRATACION El grupo se acomodara en parejas (teneindo en cuenta la estatura de su compañero), realizando series de pateo avanzando con la pierna posterior, golpeando las paletas utilizando la tecnica BANDAL SHAGUI (ataque al medio, impactando con el empeine). | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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,evaluacion cualitativa de los objetivos y finalmente el JURAMENTO DEL TAEKWONDO | |

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**