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:	2019-07-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Fomentar el respeto entre pares a través de los ejercicios como características propias del Trabajo en Equipo.
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	Trabajar el dominio de las técnicas por medio de la coordinación general y ritmo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar táctica en 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. - OBJETIVO EDUCATIVO	30 minutos	Acompañamiento a los niños desde la llegada a el escenario hasta el lugar en donde se desarrolla la actividad (cancha deportiva/coliseo cubierto) 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 Caminata por todo el espacio de entrenamiento (reconocimiento espacio) Desplazamientos cortos de (10 a 15 ms), con poco esfuerzo y de baja intensidad. Ejercicios de elongación estática muscular en tren superior e inferior sin exceder esfuerzos. Por parejas se hace rondas de ejercicios de reacción. El primer ejercicio es a tocar las rodillas de la compañera durante 15 segundos, segundo tocar la espalda, tercero a no dejarse tocar por la paleta Juego a la lleva desplazando en modo de caballito. En donde se va a desarrollar el respeto por las normas de juego y con ello por la compañera, si la niña no se desplaza como se debe las observaciones se van a dirigir de manera respetuosa.	
18. CENTRAL	BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI gestos y actividades básicas de tren inferior BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI, NERIO CHAGUI y MONDOLIO DOLIO CHAGUI Elevaciones de pierna hacia adelante, a los lados y hacia atrás - COORDINACIÓN - RITMO Hidratación COMBATE Elevaciones de pierna hacia adelante, a los lados y hacia atrás - RITMO POOMSES Conocimiento de posturas básicas horizontales y verticales.	75 minutos	Por parejas se avanza realizando las técnicas sin giro aprendidas BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI, NERIO CHAGUI y YOP CHAGUI Por parejas en posición de combate el foco le da la voz de mando y la niña realiza dos saltos en donde la rodilla llegue hacia el pecho, lo más cerca posible y realiza la técnica de AP CHAGUI al corrector, al principio se da la voz de mando por parejas y posterior pasa a ser colectivo, la última que lo haga penitencia de 2 sentadillas. Distribuidos entre los ejercicios de la clase Combate, pasa pareja por pareja y se hace una retroalimentación de lo realizado. Se realizan kukkiwones 1,2 y 3	

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 objetivos y finalmente el 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:	2019-07-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Fomentar el respeto entre pares a través de los ejercicios como características propias del Trabajo en Equipo.
3. Hora:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 26	9. Nº de Semana: 13	Trabajar el dominio de las técnicas por medio de la coordinación general y ritmo.
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Desarrollar táctica en combate

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011102119	DANNA ALEXANDRA ACOSTA	Asistio
1140921625	VALERY DANIELA AGUIRRE	Asistio
1022968273	DANNA SOFIA VALERO	Asistio
1099208364	BROKMAN ALEXIS AREVALO	Asistio
1140918815	DANIEL FELIPE ARIAS	Asistio
1073689787	SARA CATALINA ARRIETA	Asistio
1022958769	JUAN SEBASTIAN AVILA	Asistio
1140920592	CAROLINA BECERRA	Asistio
1034401758	LICETH VALENTINA BERMUDEZ	Asistio
1012918640	MARIA SALOME CADENA	Asistio
1010965922	MARIA JOSE CALDERON	Asistio
1140917387	SHARON YULIANA CALDERON	Asistio
1022966991	DILAN CAMILO CAMACHO	Asistio
1140918706	JOSE MIGUEL CHIQUIZA	Asistio
1031816195	JUAN FELIPE CORREDOR	Asistio
1025144966	SANTIAGO CORTES	Asistio
1110512451	OSCAR SANTIAGO CORTES	Asistio
1022962859	NICOL ANDREA ESCOBAR	Asistio
1029280717	JOHAN DAVID GRIJALBA	Asistio
1140919934	MARTIN ESNEIDER HERNANDEZ	Asistio

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO