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:	2019-08-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Consolidar la comunicación entre pares a través de la retroalimentación durante los ejercicios de la clase como características propias del Trabajo en Equipo.
3. Hora:	Martes,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 18	Fortalecer la fuerza rápida en los gestos de combate - coordinación tren inferior
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar un acercamiento al combate por medio de los desplazamientos realizados en clase.
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 niños 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 Formulación y explicación al grupo de el objetivo MOTRIZ Formulación y explicación al grupo de el objetivo DEPORTIVO Caminata por todo el espacio de entrenamiento (reconocimiento espacio) Desplazamientos cortos de (10 a 15 mts), con poco esfuerzo y de baja intensidad. Ejercicios de elongacion estática muscular en tren superior e inferior sin exceder esfuerzos. Piques sencillos y perseguidos Desplazamientos cortos de (10 a 15 mts), con medio esfuerzo y de baja intensidad. Se hacen de a tres e ir a ambos extremos en el menor tiempo posible respondiendo a la voz de mando para salir.	
18. CENTRAL	BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI estos y actividades básicas de tren inferio Se trabaja velocidad en los gestos y actividades básicas de tren inferior COMBATE Elevaciones de pierna hacia adelante, a los lados y hacia atrás HIDRATACION Conocimiento de posturas básicas horizontales y verticales.	75 minutos	De a trios pateo a la paleta con desplazamientos - combinación de pateo a la paleta y al peto- pateo al peto (ataque- contra ataque). Se pretende el perfeccionamiento de combinaciones que más se acoplen a las habilidades de cada una de las niñas. Inician sin combinación a la paleta, combiánción directa, combinación con giro, combinaciones aplicadas al peto. Por parejas se realiza combate - juego puntro de oro. En circulo van pasando por parejas para hacerles la debida retroalimentación y mejorar para el segundo round Distribuidos entre los ejercicios de la clase Formación para aplicar posturas básicas horizontales y verticales, poomses y saludo.	

19. FINAL	Vuelta a la calma evaluacion y retroalimentacion	15 minutos	Terminaremos conestiramiento y la respectiva retroalimentación de la sesión, observaciones generales,evaluacion cualitativa de los obetivos 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:	2019-08-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Consolidar la comunicación entre pares a través de la retroalimentación durante los ejercicios de la clase como características propias del Trabajo en Equipo.
3. Hora:	Martes,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 35	9. Nº de Semana: 18	Fortalecer la fuerza rápida en los gestos de combate - coordinación tren inferior
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10. Edades:	Desarrollar un acercamiento al combate por medio de los desplazamientos realizados en clase.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140919175	KEVIN DAVID ACOSTA	No asistio
1140921330	SALOME ARIAS	Asistio
1140921037	DANNA GABRIELA BARRERA	Asistio
1033742364	NICOL DAYHANNA BELTRAN	Asistio
1022967610	NICOLE DANIELA CANTIN	Asistio
1031542639	YEIMI VALENTINA CASTELLANOS	Asistio
1140921949	SAMUEL DAVID CUBIDES	Asistio
1016834775	YURIAM SOFIA DELGADO	Asistio
1025065216	JUNIOR DANIEL DIAZ	No asistio
1029280411	JOEL LEONARDO GALLEGO	Asistio
1032942939	JOHAN SEBASTIAN MORENO	Asistio
1022960834	YESID ALEJANDRO GUTIERREZ	Asistio
1140920990	JUAN SEBASTIAN JIMENEZ	Asistio
1088290641	DANA CAROLINA LEON	Asistio
1140920579	KAREN SOFIA LEON	Asistio
1028490868	JOSEPH SANTIAGO LOPEZ	Asistio
1025534738	FRANKIN MADERO	Asistio
1127623489	VALERIA VALENTINA MIJARES	Asistio
1140920040	MARIANA SOFIA MOLINA	Asistio

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor