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:	2019-08-20	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:	Martes,06:30:00,08:30:00	6. Nº de Sesion: 37	9. Nº de Semana: 19	Desarrollar la coordinación de desplazamiento - velocidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		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 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 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