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:	2019-08-21	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:	Miercoles,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 38	9. Nº de Semana: 19	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