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:	2019-08-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Reconocer la tolerancia como un valor esencial en el desarrollo de nuestra practica deportiva y en la vida diaria.
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 16	Promover la coordinacion visomanual favoeciendo el acervo tecnico de los estudiantes.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Reconocer acciones defensivas y de ataque utilizadas en el kiwwon cuadrado
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. 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 Activacion de todos los segmentos corporales implicando las articulaciones Desplazamientos cortos de (10 a 15 mts), con poco esfuerzo y de baja intensidad. Ejercicios de elongacion estatica muscular en tren superior e inferior sin exceder esfuerzos. Movimientos atleticos dinamicos (Metodologia de carrera),taloneo, rodillas arriba, pasos laterales etc. Juego de la "lleva" con variantes, caminar en cuatro apoyos, "cangrejos", arrastre bajo.	
18. CENTRAL	Actividad de trabajo en equipo Trabajo de defensas y ataques. HIDRATACION kiwwon cuadrado	75 Minutos	Por parejas deberan ejecutar series de acciones de movimiento dirigidas de manera que solo con la ayuda de su compañero cumpliran con el ciclo sin equivocarse utilizando ataques y defensas. Desde la formaciòn ejecutaran con ambos brazos acciones circulares a la zona media del cuerpo, luego efectuaran la tècnica defensiva de manera lenta y controlada buscando ajuste en la acciòn. HIDRATACION Apoyados en el esquema anterior se efectuara las tècnicas adecuadas en la formacion correcta, luego por parejas recordaran y practicaran los 16 pasos.	
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 obetivos y finalmente el JURAMENTO DEL TAEKWONDO.	

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:	2019-08-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Reconocer la tolerancia como un valor esencial en el desarrollo de nuestra practica deportiva y en la vida diaria.
3. Hora:	Jueves,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 32	9. Nº de Semana: 16	Promover la coordinacion visomanual favoeciendo el acervo tecnico de los estudiantes.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10. Edades:	Reconocer acciones defensivas y de ataque utilizadas en el kiwwon cuadrado

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1140919869	JUAN SEBASTIAN ALVAREZ	Asistio
1011202434	STEFANNY NATALIA ANZOLA	Asistio
1034664661	ASHLY MARIANA ARANGO	Asistio
1031820183	KAREN JULIANA BARRETO	Asistio
1022979218	SARA MICHEL CARDENAS	Asistio
1140919629	EILEEN CAROLINA CASTILLO	Asistio
1022988358	KAREN SOFIA CAÑAS	Asistio
1034520819	HENRY ALEJANDRO COGUA	Asistio
1016030811	DANNA VALENTINA CUARTAS	Asistio
1122928290	ANGIE VIVIANA DE LA CRUZ	Asistio
1140920382	PAULA ANDREA FERNANDEZ	No asistio
1029284080	BREIDY SOFIA FUNEME	Asistio
1013632180	ANNY SOFIA GALEANO	Asistio
1022970438	DANA MARIANA GARCIA	Asistio
1140921810	JUAN SEBASTIAN GARRIDO	Asistio
1028868903	LEIDY DANIELA GONZALEZ	Asistio
1140919837	JEINNY NICOLE GUARNIZO	Asistio
1012380298	VIVIANA LIZETH HERNANDEZ	Asistio

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor