**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,09:30:00,11:30:00 | 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 2 | | 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,09:30:00,11:30:00 | 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 2 | | 10. Edades: | Desarrollar un acercamiento al combate por medio de los desplazamientos realizados en clase. |

| TI | NOMBRE | ASISTENCIA |
|---|---|---|
| **1140919869** | JUAN SEBASTIAN ALVAREZ | Asistio |
| **1011202434** | STEFANNY NATALIA ANZOLA | Asistio |
| **1034664661** | ASHLY MARIANA ARANGO | Asistio |
| **1031820183** | KAREN JULIANA BARRETO | No asistio |
| **1022979218** | SARA MICHEL CARDENAS | Asistio |
| **1140919629** | EILEEN CAROLINA CASTILLO | No 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 | Asistio |
| **1029284080** | BREIDY SOFIA FUNEME | No 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
**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**