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:	2019-08-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Generar el compromiso con sus pares a través de la preparación de exhibiciones y compromisos colectivos
3. Hora:	Viernes,07:15:00,09:15:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	Desarrollar la coordinación de desplazamiento - ritmo
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Desarrollar el desplazamiento para la coordinación y correcta ejecución de los gestos propios del taekwondo
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 niñas desde la llegada a el escenario hasta el lugar en donde se desarrolla la actividad (cancha deportiva/coliseo cubierto) 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 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 elongacion 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 ponchados	

18. CENTRAL	COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTO BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI Gestos y actividades básicas de tren inferior COORDINACIÓN DE DESPLAZAMIENTO MONDOLIO DOLIO CHAGUI - TWUIT CHAGUI Gestos y actividades básicas de tren inferior COMBATE Elevaciones de pierna hacia adelante, a los lados y hacia atrás HIDRATACION POOMSAE Conocimiento de posturas básicas horizontales y verticales.	75 minutos	Circuito competitivo, se establecen dos grupos y se dicta que desplacen por estaciones, en la primera estación se realizan desplazameintos en el puesto, una pierna pasa luego la otra, se devuelve, en la primera ronda, en la segunda se desplaza en posición de combate hasta llegar a la paleta y realizar combinaciones de BANDAL CHAGUI, DOLIO CHAGUI y NERIO CHAGUI Se realizan combinaciones de las patadas básicas con MONDOLIO DOLIO CHAGUI Y TWUIT CHAGUI para trabajar dominio de pierna. Para finalizar, se realiza juego congelados en donde las que congelan lo deben hacer con TWUIT y las que descongelan con MONDOLIO Se retoma con baja intensidad combate, el objetivo es ser más técnico que táctico Distribuidos entre los ejercicios de la clase Se desarrollo poomsae grupal, técncias de patada a la misma voz y romimiento sincronozado	
19. FINAL	Vuelta a la calma evaluacion y retroalimentacion	15 minutos	Terminaremos con estiramiento y la respectiva retroalimentación de la sesión, observaciones generales,evaluacion 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

ASISTENCIA
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. NUEVO SAN ANDRES DE LOS ALTOS			Nombre Instructor: DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Usme	Generar el compromiso con sus pares a través de la preparación de exhibiciones y compromisos colectivos
3. Hora:	Viernes,07:15:00,09:15:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	Desarrollar la coordinación de desplazamiento - ritmo
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10. Edades:	Desarrollar el desplazamiento para la coordinación y correcta ejecución de los gestos propios del taekwondo

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1029883129	JOSE ANTONIO AGUIRRE	Asistio
1140919607	SHARIK VALENTINA ARANDIA	Asistio
1034781421	CRISTIAN DANIEL BENITEZ	Asistio
1028785974	ALLISON DAYAN BUITRAGO	Asistio
1018443380	EILEEN VANESA CARDENAS	Asistio
1140920477	DANA SOFIA CARDOZO	Asistio
1140919286	KAREN LIZETH CORREA	Asistio
1025144839	MIGUEL ANGEL FAJARDO	Asistio
1013122166	JUAN ESTEBAN FIQUE	Asistio
1012343797	MAIKOL STIVEN FLORIAN	Asistio
1028943147	ANGEL YOHEL GARCIA	Asistio
1034577876	EMANUEL GONZALEZ	Asistio
1021314229	ALAN SEBASTIAN GUTIERREZ	Asistio
1028681174	DEYBER ALEJANDRO HERNANDEZ	Asistio
1140920105	CRISTIAN ALEJANDRO HURTADO	Asistio
1029649711	MELANIN SARAY DIAZ	Asistio
1140918652	FRANKLIN DARIO LIZALDE	Asistio

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO