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:	2019-08-09	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:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 17	Fortalecer la fuerza rápida en los gestos de combate - coordinación tren inferior
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		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 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 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, combiandción 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:	2019-08-09	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:	Viernes,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 34	9. Nº de Semana: 17	Fortalecer la fuerza rápida en los gestos de combate - coordinación tren inferior
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Desarrollar un acercamiento al combate por medio de los desplazamientos realizados en clase.

TI	NOMBRE	ASISTENCIA
1011102119	DANNA ALEXANDRA ACOSTA	Asistio
1140921625	VALERY DANIELA AGUIRRE	Asistio
1022968273	DANNA SOFIA VALERO	Asistio
1099208364	BROKMAN ALEXIS AREVALO	Asistio
1140918815	DANIEL FELIPE ARIAS	Asistio
1073689787	SARA CATALINA ARRIETA	Asistio
1022958769	JUAN SEBASTIAN AVILA	Asistio
1140920592	CAROLINA BECERRA	Asistio
1034401758	LICETH VALENTINA BERMUDEZ	Asistio
1012918640	MARIA SALOME CADENA	Asistio
1010965922	MARIA JOSE CALDERON	Asistio
1140917387	SHARON YULIANA CALDERON	Asistio
1022966991	DILAN CAMILO CAMACHO	Asistio
1140918706	JOSE MIGUEL CHIQUIZA	Asistio
1031816195	JUAN FELIPE CORREDOR	Asistio
1025144966	SANTIAGO CORTES	Asistio
1110512451	OSCAR SANTIAGO CORTES	Asistio
1022962859	NICOL ANDREA ESCOBAR	Asistio
1029280717	JOHAN DAVID GRIJALBA	Asistio
1140919934	MARTIN ESNEIDER HERNANDEZ	Asistio

DUBEIMAR MARTINEZ MARTINEZ

Firma del Instructor