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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	Desarrollar la coordinación de desplazamiento - ritmo
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		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,10:00:00,12:00:00	6. Nº de Sesion: 36	9. Nº de Semana: 18	Desarrollar la coordinación de desplazamiento - ritmo
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10. Edades:	Desarrollar el desplazamiento para la coordinación y correcta ejecución de los gestos propios del taekwondo

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
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO