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:	2019-08-15	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:	Jueves,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 2		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:	2019-08-15	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:	Jueves,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 2		10. Edades:	Desarrollar el desplazamiento para la coordinación y correcta ejecución de los gestos propios del taekwondo

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	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
Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO