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:	2019-08-14	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:	Miercoles,07:15:00,09:15:00	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 3		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:	2019-08-14	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:	Miercoles,07:15:00,09:15:00	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 3		10. Edades:	Desarrollar un acercamiento al combate por medio de los desplazamientos realizados en clase.

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	No 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