

PLAN DE CLASE

PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-04-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	Propiciar espacios o momentos donde todos los integrantes del grupo logren escucharse.	
3. Hora:	Martes,10:00:00,12:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	Reproduce la postura adecuada de las posiciones verticales y horizontales	
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Interpreta los pasos a seguir para la ejecución técnica de las patadas: básica frontal, AP CHAGUI, semicircular baja, BANDAL CHAGUI, circular en altura media-alta, DOLLYO CHAGUI y descendente en altura media-alta, NERYO CHAGUI	
12.PART	E	13. TEMA/CONTENIDOS	14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD	15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	16. OBSERVACIONES
17. INICIAL	"Recibimiento de los alumnos, saludo" Llamado a lista Formación y saludo marcial para inicio de la sesión Explicación de los Objetivos de la sesión Activación muscular Calentamiento general, usando juegos pre-deportivos Calentamiento específico Estiramiento		DURACIÓN DEL 15 Y EL 20% DEL TOTAL DE LA SESIÓN (25 MINUTOS)	saludo marcial al iniciar la clase - movilidad articular de la cabeza a pies - calentamiento general. Realizaremos juegos didacticos en la clase como: Se conforman varios grupos dependiendo de la cantidad de integrantes. Cada subgrupo se sienta de espalad a sus compañeros. Un grupo tiene la imagen u objeto. El grupo debe cumplir ciertos criterios: debe evitar nombrarles a sus compañeros qué dibujo o objeto es, solo lo pude describir para que éste logre dibujarlo según lo descrito o comunicado por su grupo. Los que están de espalda tiene el propósito de escuchar la descripción de sus compañeros. Debe quedar un solo dibujo por grupo. Al final, se comparan los dibujos y se retroalimenta sobre lo que pasó en el proceso. Al finalizar se realizará retroalimentación con preguntas orientadas como: ¿Qué tan fácil es escuchar una misma indicación cuando es un grupo diverso? ¿Por qué me gusta que me escuchen? ¿Qué pasa cuando no escucho indicaciones de manera individual o grupal?	
18. CENTRAL	PATEO (CHAGI) COMBATE (KIORUGI)		DURACIÓN DEL 70 A 80 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (80 MINUTOS)	Se explica la adecuada técnica de pateo : básica frontal, AP CHAGUI, semicircular baja, BANDAL CHAGUI, circular en altura media-alta, DOLLYO CHAGUI y descendente en altura media-alta, NERYO CHAGUI y defensa en un combate, se organiza el grupo en parejas, se realizan secuencias con cada patada y luego pasan en pareja y realizan combate sencillos	
19. FINAL	Vuelta a la calma Estiramiento Retroalimentación y evaluación del trabajo del día Formación y saludo marcial para finalizar clase Ordenarimplementación y limpiar lugar de trabajo Formación, y entrega de alumnos		DURACIÓN DEL 5 Y EL 10 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (15 MINUTOS)	Vuelta a la calma Estiramiento Retroalimentación y evaluación del trabajo del día Formación y saludo marcial para finalizar clase Ordenar implementación y limpiar lugar de trabajo Formación, y entrega de alumnos	

HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO