

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. KIMI PERNIA DOMICO			Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO	11. OBJETIVO DE CLASE	
2. Fecha:	2019-04-25	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Bosa	Valora y respeta a cada unos de los participantes durante la clase	
3. Hora:	Jueves,12:30:00,14:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	Realizar actividades de manera consistente, al igual que la ejecución de diversos movimientos de flexibilidad, resistencia y fuerza que implican el manejo de su cuerpo	
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Ejecuta las diferentes clases de pateo durante el combate respetando a sus compañeros	
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 predeportivos 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. Luego se divide el grupo en dos y formar equipos los cuales deben representar la emoción que le salga por medio de mímica el grupo debe adivinar la emoción que su compañero está representando y al adivinarla decir cada uno en que situación la ha sentido. Al finalizar la actividad se les hace ver la importancia de reconocer las emociones y saberlas expresar en cada momento respetando a los demás	
18. CENTRAL	PATEO (CHAGI) COMBATE (KIORUGI)		DURACIÓN DEL 70 A 80 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (80 MINUTOS)	Se divide en grupo en dos, se realizan carreras de relevo identificando el grupo que menos se demore en realizar la actividad, luego en series de 10 se realiza las diferente clases de patadas (chagi) vistas en la clases anteriores, para finalizar se realiza un circulo y se pasan al frente parejas en donde realizaran combates simples (kiorugi) implementando las diferentes técnicas de pateo sin lastimar al compañero	
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)	Estiramiento general y específico en grupo. Mencionar y aclarar dudas encontradas durante la clase. Organizados para realizar la despedida por filas, mencionar el juramento de Taekwondo ya memorizado	

HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO

Firma del Instructor

Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO