**PLAN DE CLASE**
**PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. KIMI PERNIA DOMICO | | | Nombre Instructor: HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO | **11. OBJETIVO DE CLASE** |
| 2. Fecha: | 2019-06-11 | 5. Centro de Interes TAEKWONDO | 8. Localidad: Bosa | Generar espacios de participación mediante la competición deportiva en los escolares pertenecientes al proyecto Tiempo Escolar Complementario. |
| 3. Hora: | Martes,10:00:00,12:00:00 | 6. Nº de Sesion: 24 | 9. Nº de Semana: 13 | Festival |
| 4. Grupo: | TAEKWONDO 1 | | 10. | Festival |
| **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 | DURACIÓN DEL 15 Y EL 20% DEL TOTAL DE LA SESIÓN (25 MINUTOS) | ACTIVIDAD LUDICA: ESTACIÓN DESCRIPCIÓN MATERIALES ZIG-ZAG. Detrás de la línea indicada se espera la señal de salida, se atraviesan los conos ubicados en línea recta de un punto a otro. Una vez cruzada la línea de partida se empieza a contabilizar el tiempo. PASAR OBSTÁCULOS POR ARRIBA Y POR DEBAJO. Desplazándose hacia delante, atraviesa obstáculos por arriba y por abajo. ROLLO ADELANTE. Sobre la colchoneta los niños se ubican en posición inicial y realizan el rollo hacia delante. Pasar, de manera lateral, por encima los obstáculos Desplazándose hacia delante, los escolares de lado atraviesan los obstáculos. PATEO. 10 veces con técnica semicircular de patada -bandal chagui-.Al llegar al punto de pateo, los escolares se ubican en posición de combate y realizan 10 patadas en técnica AP CHAGUI al pao. Quien sostiene el corrector debe contar con voz clara y fuerte hasta llegar a 10. INTERCAMBIO DE OBSTÁCULOS. Se ubican dos conos es extremos diferentes, sobre ellos se pone una pelota en cada uno. El escolar toma la pelota del primer cono, se dirige al otro cono toma la pelota 2 y deja la pelota 1 en el segundo cono, vuelve al cono 1 a poner la pelota 2. En pique cruza la línea de llegada. Una vez pasa la línea se detiene el tiempo. | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 18. CENTRAL | FESTIVAL POOMSAE Y COMBATES | DURACIÓN DEL 70 A 80 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (80 MINUTOS) | Velocidad de pateo frontal al pao, altura media El grupo ubicado detrás de una línea de referencia se organiza por orden de salida, al frente de ellos a una distancia de 1mt se ubica el pao con altura media, correspondiente a los participantes. Una vez dada la señal, los primeros de cada equipo se dirigen hacia su foco, en posición de combate efectúan la técnica frontal de patada para ciclo 1 y técnica semicircular de patada -bandal chagui- para ciclo 2. La patada debe realizarse teniendo en cuenta cada uno de los pasos propios del gesto y debe tener grito en el momento de choque. En caso tal de que la patada no empiece ni termine en posición de combate y/o no grite el participante, no será contabilizada. Una vez realizadas 10 técnicas de patada el escolar vuelve a su grupo, choca la mano de su compañero para indicarle la salida y así sucesivamente. Al cruzar, el último participante, la línea de referencia el equipo deben levantar las manos y gritar. Altura de pateo con giro a la paleta Se ubica un foco con paleta delante de cada grupo, el grupo en fila va a ir pateando iniciando desde una altura media, a medida que suena el silbato los focos irán elevando la altura. Una vez que no se logra tocar la paleta el participante de ese equipo deberá ir saliendo hasta quedar solo un escolar entre todos los equipos. Los gestos técnicos de patada deben iniciar desde posición de combate y terminar en la misma. Poomsae Por ciclos, los escolares se ubican por parejas, cada participante va a pasar con su pareja a realizar el mismo básico (kukkiwon, gibón) o poomsae (taeguk). Será el formador de taekwondo con 2 personas más, escogidas por ella o él, quienes determinarán que escolar aplica en su demostración más dominio, técnica y ajuste postural. Combate Por grupos de 6 integrantes, definidos por ciclo, se realiza combate por equipos. Antes de iniciar la contienda se establecen parejas similares de peso y estatura, y se les asigna un orden de salida. En el primer round, los primeros 45 segundos delcombate son para la pareja número 1, al sonar elsilbato, la pareja número 2 entra y asísucesivamente hasta que participen los 6competidores. Al terminar el sexto competidor seda por terminado el primer raund, se hará undescanso de 30 segundos para establecer posiblesestrategias. Al hacer el formador o central de lacompetencia el llamado para el segundo round, inician 5 minutos de combate libre de orden de salida. El desarrollo del combate se hace bajo las normas propias de la World Taekwondo Federation –WTF- actuales, y con la implementación propia de la disciplina. | |
| 19. FINAL | 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 | DURACIÓN DEL 5 Y EL 10 % DEL TOTAL DE LA SESIÓN (15 MINUTOS) | Retroalimentación del festival, ordenar material utilizado, entrega de alumnos | |

HENRY OLRIED MORA CASTIBLANCO

---

Firma del Instructor

**Reporte Sesion de Clase TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO**