PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Favorecer la integración, la animación
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	Desarrollar la coordinación por medio de secuencias
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar las técnicas de desplazamiento básicas
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular Actividad	10 minutos 20 minutos	Se les realizará movimientos de flexo extensión tanto en las articulaciones tren superior como tren inferior Conejos y conejeras DESARROLLO Según número de participantes formar equipos de tres personas donde dos se toman de las manos y forman un circulo que será llamado conejera. La tercera persona se mete dentro de la conejera pasando a ser conejo. La persona que coordine el juego también forma parte del mismo. Se dan las siguientes indicaciones: 1.- cambio de conejos. en este momento las conejeras se quedan en su lugar sin moverse solo levantan las manos para que el conejo salga y busque su nueva conejera. Aquí el coordinador también buscara su propia conejera por lo tanto quedara un conejo nuevo que a su vez tendrá que coordinar el juego.. 2.- cambio de conejeras. Aquí solo se mueven los que forman las conejeras. los conejos se quedan quietos esperando una nueva conejera. En esta indicación los que lleguen al último salen del juego. 3.- Cambio de todo. Aquí se deshacen completamente los equipos y se rehacen con nuevos integrantes. Aquí los que lo hacen más tarde pierden y sale del juego.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	EXPLICAR QUE CARACTERIZA A UN BUEN LÍDER Y CÓMO EJERCE SU LIDERAZGO
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	MEJORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO.
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	MEJORAR TANTO LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA,ASÍ COMO LAS TÉCNICAS DE PATEO
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR (Movilidad articular en sentido ascendente y Movilidad articular en sentido descendente) TREN SUPERIOR E INFERIOR	15 MIN	Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado Trote por el área de entrenamiento. Guía de comportamiento asertivo: ACTIVIDAD N°4 LA FORMA SILENCIOSA:Divide el grupo en dos equipos, elige a un participante de cada equipo para que haga el papel de facilitador o líder. Susurrando nombra una figura, esta persona debe guiar a su grupo para que dé forma a esta figura mientras lo hace no podrá hablar, ni sacar a la gente de su lugar, lo único que puede hacer es tocar o gesticular. Terminada la actividad preguntar a los alumnos ¿Qué es lo que identifica a un buen líder? ¿Qué hace que una persona sea un buen líder?	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	INCULCAR EN EL ESTUDIANTE EL APRECIO HACIA EL TAEKWONDO
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 3	9. N° de Semana: 2	DESARROLLAR EL PATRON BASICO DEL RODAMIENTO A TRAVÉS DE LAS ACTIVIDADES PROPIAS DEL ARTE MARCIAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	MEJORAR LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR	15 min	Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie A Fondo Lateral 16 veces por cada lado Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces Inclinación lateral del Tronco 16 veces cada lado Flexión y extensión de Cuello 16 veces Circunducción de muñecas 16 veces cada una Flexión y Extensión de muñecas 16 veces cada una. Músculo principal: Bíceps braquial y pectorales Cómo realizarlo: Acostado en de cúbito ventral, el compañero lo toma por las muñecas y eleva los brazos hasta unir las manos. Mantener la insistencia un mínimo de 10 segundos. Músculo principal: Bíceps braquial y pectorales. Cómo realizarlo: de posición inicial sentada de espaldas, separados y tomados de las manos. Intentar llevar los hombros lo más adelante posible produciendo un arco. Realizarlo coordinadamente. Mantener la insistencia un mínimo de 10 segundos. Músculo principal: Bíceps braquial y pectorales Cómo realizarlo: de posición sentada, con brazos en hiperextensión por encima de la cabeza, tomados a un compañero. Realizar presión sobre la espalda intentando adelantar el pecho y alejar las manos. Mantener la insistencia un mínimo de 10 segundos. Músculo principal: Bíceps braquial, pectorales y abdominales. Cómo realizarlo: de posición inicial de cuclillas, un compañero nos sujeta de las manos. Levantarse produciendo un arco profundo lumbar. Realizarlo tres veces. Mantener la insistencia el máximo de tiempo posible. Músculo principal: Aductores. Como realizarlo: Desde una posición inicial de pasaje de vallas, realizar una flexión lateral del tronco hacia la rodilla de la pierna en flexión... Mantener un mínimo de 10 segundos con cada pierna. Músculo principal: Aductores Cómo realizarlo: colocados sentados, frente a frente con piernas abiertas y tomados de las manos. Ir hacia delante y atrás lentamente, acentuando la acción de flexión al frente y la extensión atrás.	