PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Orientar al estudiante mediante las actividades marciales
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	Desarrollar mediante actividades específicas la coordinación
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar la mecánica propia en la ejecución de las defensas básicas
12.PART E	**13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. Calentamiento articular,tren superior. 2.Calentamiento tren inferior. 3. Integración	1. 5 min 2. 5 min 3. 20 min	Deberán realizar movimientos de flexo extensión de articulaciones (codo y rodilla). Movilidad articular Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces 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 Rotación de Tronco 16 veces cada lado Flexión de Hombros 16 veces cada hombro Extensión de Hombros 16 veces Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado Rotación del Cuello 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 Actividad CONGELADOS INSTRUCCIONES: 1.- Elegir a un jugador para que congele. 2.- Los demás deben correr para que no los congelen. 3.- Si a un jugador lo congelan no se debe de mover hasta que otro le toque la cabeza. 4.-Si a un jugador lo congelan 3 veces él será el nuevo congelador y así sucesivamente.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-26	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la constancia frente a actividades nuevas
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	Desarrollar de manera adecuada, la capacidad física de la Coordinación general
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar y combinar la capacidad de la coordinación con las técnicas básicas del taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1.Movilidad articular. 2.Actividad integración	1. 10 MIN 2. 10 MIN	Trote por el área de entrenamiento. Actividad llamada ponchados. Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces 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 Rotación de Tronco 16 veces cada lado Flexión de Hombros 16 veces cada hombro Extensión de Hombros 16 veces Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado Rotación del Cuello 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	
18. CENTRAL	1.Trabajo de coordinación. 2.Combinación velocidad-ap pateo	1. 40 MIN 2. 40 MIN	Se trata de recorrer el circuito en donde el alumnado tiene que saltar dentro de un aro a la pata coja para luego hacer zig-zag entre unas columnas hechas con conos invertidos, posteriormente saltar con los dos pies juntos una pequeña valla y luego a la pata coja otra pequeña valla. Posteriormente pasará por el aro en cuadrupedia, cogerá la pelota que se sostiene sobre un cono, saltará una valla con tres conos; luego pasará agachado por el túnel para luego pasar por otro túnel en cuadrupedia. Para finalizar realizará nuevamente zig-zag, llegará a la meta y le entregará la pelota al siguiente compañero/a, que la tendrá que poner en su sitio y recorrer el mismo circuito. Vaya cara de conos tenemos Esta es una sesión donde se trabaja la expresión corporal y el gesto a través del uso de los conos. Podría englobarse para una hipotética unidad didáctica sobre expresión corporal, donde el alumnado esté conociendo la importancia de la postura, las expresiones faciales y del movimiento como recurso expresivo. Es muy importante desinhibir al alumnado y qué mejor manera que el uso divertido de un material tradicional como son los conos.	