PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Apoyar al estudiante frente a nuevas actividades
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. Nº de Sesion: 1	9. Nº de Semana: 1	Desarrollar el patrón básico del rodamiento
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Desarrollar y combinar el rodamiento y el equilibrio 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. 20 min	Se trota despacio, sin agotarse, alrededor de la cancha Se corre hacia un lado y luego hacia el otro. Se continua trotando de frente llevando los brazos hacia delante. Ahora, sin dejar de trotar, se giran los brazos hacia atrás Trotando, se llevan las rodillas hacia arriba lo más alto que se pueda. Sin parar de trotar, se llevan los talones a atrás ,todo lo que se pueda. A la voz de ya o un pitido se salto Con un pitido del profesor o con ya, sin dejar de trotar, se cambia de dirección. Movilidad articular Tobillos: Con la punta del pie tocando el suelo, realizando una pequeña presión, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior Rodillas: Con las rodillas juntas y con las manos en éstas, hacer movimientos circulares o doblarlas hacia delante. Cadera: Asentando fuertemente los pies y con las piernas separadas, hacer movimientos circulares. Cintura: Con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco. Hombros: Como si estuviéramos nadando, mover los brazos hacia delante y hacia detrás a la vez o alternándolos. Codos: Poner la mano contraria al brazo que estas calentando en el codo, con el brazo mirando hacia arriba, mover el codo hacia delante y hacia detrás. Muñecas: Poner la mano contraria en la muñeca que estás calentando, y hacer girar sobre si misma la muñeca hacia un lado y hacia el otro, realizando una circunferencia. Cuello: Hacer movimientos hacia delante y hacia detrás, hacia los lados y realizar semicírculos por delante.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-26	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	INCENTIVAR LA DISCIPLINA EN EL GRUPO
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 2	9. N° de Semana: 1	MEJORAR LA COORDINACIÓN MEDIANTE LA ACTIVIDAD CON OBSTÁCULOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	DESARROLLAR LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE PATEO Y POSTURAS
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 DE INTEGRACIÓN	1. 10 MIN. 2. 20 MIN	SE INICIARA CON MOVILIDAD EN LAS ARTICULACIONES UBICADAS EN EL TREN INFERIOR MEDIANTE SECUENCIAS DE FLEXO EXTENCION. JUEGO CADENA HUMANA :El grupo A, debe formar una cadena a un lado de la cancha, es decir los participantes deben tomarse de la cintura uno al otro, el equipo contrario, de igual manera forma una cadena al otro, lado. Al sonar el pito los equipos deben comenzar una persecución uno contra el otro tratando de desprender la cadena de su adversario, esto se debe realizar atrapando al último integrante del equipo contrario, de manera de que este no resista la presión y se suelte. El equipo que logre hacer esta maniobra gana el juego.	
18. CENTRAL	1.TÉCNICAS DE PATEO CON FOCOS 2.AB KUBI SOGUI OBSTÁCULOS 3.AP CHAGUI OBSTÁCULOS	1. 15 MIN 2. 30 MIN 3. 30 MIN	PATEO CON LOS FOCOS. SALTAR COMBA COLECTIVAMENTE: Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las de los compañeros.Capacidad asociada: Percepción espacio-temporal. Agrupamiento: pequeño grupo. Propuesta:Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Los demás entran de uno en uno a la cuerda, tratando de conseguir que el mayor número posible de personas salten varias veces seguidas.Factores para variar la práctica: Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.Realizar otras acciones: ir cogiéndose de lasmanos de los compañeros de al lado dentro de la cuerda; tocar todos el suelo simultáneamente...Modificar las dimensiones de la cuerda. Carrera de Equilibrio Participantes: ilimitado Materiales: Naturaleza (usa piedras, troncos, palmeras etc.) Desarrollo: Se prepara de antemano un recorrido lleno de obstáculos (troncos, piedras, charcos...), que deben de recorrer los jugadores. Si pierden el equilibrio y ponen un pie	