PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-04-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	INSTRUIR EN EL ESTUDIANTE LOS CORRECTOS CÓDIGOS DE CONDUCTA
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 1	9. N° de Semana: 1	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE COORDINACIÓN Y UBICACIÓN ESPACIAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	DESARROLLAR LAS TECNICAS BASICAS DE DEFENSAS
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. MOVILIDAD ARTICULACIONES TREN INFERIOR 2.MOVILIDAD TREN SUPERIOR	1. 15 MIN 2. 15 MIN	Cuello Inclina la cabeza hacia la izquierda y sujétala con una mano, baja el hombro derecho. Cuenta hasta diez. Realiza el mismo ejercicio hacia el otro lado, repitiendo 3 veces cada lado. rodilla De pie, levanta una pierna y manténla derecha, suspendida a la altura de la rodilla por 10 segundos. Bájala despacio y realiza el mismo movimiento con la otra perna. Repite el ejercicio 3 veces con cada pierna. hombros Levanta los hombros y déjalos rectos, hasta que toquen las orejas. Cuenta hasta 10 y relájalos. Repite 10 veces el ejercicio. tobillo Coloca el pie en una posición que pueda marcar un ángulo de 90 grados con la pierna. El dorso de tu pie debe de quedar frente a ti. Mantén la rodilla recta por lo menos 10 segundos y regresa a la posición neutral. Repite los pasos anteriores 10 veces. La rana y los saltamontes En el suelo se dibuja un gran círculo dentro del cuál los saltamontes van saltando con los dos pies juntos sin salirse de los límites. Se elige un jugador que será la rana. La rana que sólo puede saltar agachada, persigue a los saltamontes. Cada uno que atrape, se convierte en rana y el último saltamontes en ser atrapado será la rana en la siguiente jugada	