PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el trabajo de marea individual
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	Desarrollar los gestos adecuados para la correcta ejecución del las defensas
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar el mejoramiento de los desplazamientos,defensas y pateo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular Calentamiento tren superior Calentamiento tren inferior	10 min 10 min 10 min	Trote en el area de entrenamiento Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación de Tronco 16 veces cada lado	Los estudiantes (1010169524) URIBE CASTELLANOS LAURA DANIELA y (1123401549) SALCEDO CASTRELLÓN ANDRÉS CAMILO, aunque se pudieron ingresar a la plataforma, no se les permite reportar asistencia.
18. CENTRAL	Desplazamientos 2. Defensas. 3.Repaso respiración en cruz y kukkiwon n°1	20 min . 30 min 30 min	Desplazamiento con paso hacia adelante: Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte posterior pasa en línea recta hacia adelante. Simultáneamente todo el cuerpo gira un total de 180 grados, con relación a la línea de ataque y termina en la posición de combate, pero más adelante del espacio de inicio. Desplazamiento con paso hacia atrás: Iniciando con la posición de combate, la pierna que se encuentra en la parte anterior se atrasa en una línea recta. Simultáneamente gira el cuerpo un total de 180 grados, acompañando el movimiento y termina en la posición de combate, pero más atrás del espacio de inicio. ARE MAKI: Es una defensa baja, cubre la zona baja del cuerpo, el otro brazo queda con el puño cerrado a la altura de la cintura, defiende la zona del cuerpo entre el ombligo y la ingle. Tiene trayectoria descendente. MONTONG MAKI: Es una defensa al medio, el brazo que defiende cruza al medio, queda a la altura del hombro, el otro brazo esta con el puño cerrado a la altura de la cintura. Protege la zona media del cuerpo. Se usa contra un ataque rectilíneo. Es de trayectoria circular. OLGUL MAKI: Defensa alta. El brazo que defiende queda por encima de la cabeza con la muñeca mas alta que el codo y el otro brazo con el puño cerrado a la altura de la cadera. Desvía un ataque a la cabeza, el antebrazo esta inclinado para evitar que se fracture con el golpe y así este ultimo resbala. Tiene trayectoria ascendente. Va a un puño de distancia de la cabeza.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el trabajo por parejas
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 9	Desarrollar la coordinación viso manual y viso pedal mediante la mecanización del gesto básico de defensas y ataques
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar y combinar la capacidad de la coordinación general con las técnicas básicas de defensas y ataques del taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular	20 min	Ejecutar 10 flexiones y extensión de rodillas A fondos: ejecutar a fondos a la derecha e izquierda, manteniendo la posición en cada una de las piernas durante 20 a 30 segundos. Realizar 10 a cada lado. Pase de valla: ejecutar este ejercicio manteniendo la posición durante 20 a 30 segundos, (contar hasta 30), regresar a la posición inicial e iniciar lo mismo con la otra pierna flexionada. Flexión profunda de tronco: mantener la posición durante 20 a 30 segundos contar hasta 30; regresar a la posición inicial e iniciar lo mismo con la otra pierna extendida.	
18. CENTRAL	Actividad equilibrio Combate a un paso Kicho 1	30 min 30 min 30 min	El gato acrobático • Descripción: partiendo de la posición inicial de cuatro puntos, los niños deben apoyarse sobre dos puntos, por ejemplo: apoyo en una mano y una rodilla, una mano y un pie, etc. COMBATE A TRES PASOS (sambo matsokgi) Este es el ejercicio básico de entrenamiento para principiantes. Usualmente se lo utiliza entre 10° y 6° GUP. Este es un ejerció para familiarizarse con las correctas técnicas de ataque y defensa, principalmente las de las manos a la zona media y alta. Sirve para desarrollar el balance del cuerpo, mejorar los desplazamientos y ajustar la distancia entre el ataque y la defensa. Hay dos métodos de práctica: en un sentido y en dos sentidos. Un sentido: El ataque es ejecutado cuando se avanza y el bloquea cuando se retrocede. Puede se ejecutado solo o con un compañero. Dos sentidos: Los ataques y las defensas son ejecutados en avance y retroceso. Ambas pueden se ejecutadas a solas o con un compañero. El ejercicio se ejecuta entre dos estudiantes de la misma altura. Si uno es mas alto se debe ajustar las posiciones. Ej: el más alto utiliza posición "L" y el más bajo posición caminante. Si la diferencia es muy grande, de debe ejecutar a solas.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-06	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Mecanizar el trabajo frente a las tecnicas ya aprendidas
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 9	Mejorar la capacidad de la velocidad aplicada al Taekwondo
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar el mejoramiento de las tecnicas de pateo a través del pateo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular Calentamiento tren superior Calentamiento tren inferior	10 min 10 min 10 min	Se les realizará movimientos de flexo extensión tanto en las articulaciones tren superior como tren inferior Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces LA OLLA LOCA (Ejercicio de Velocidad) Desarrollo: Entre 6 y 8 jugadores forman un círculo cogiéndose de la mano y otro compañero corriendo por fuera del círculo intenta tocar al compañero que diga el entrenador, los jugadores que están en el círculo correrán también para que no logre conseguir su objetivo. Reglas: No prolongar mucho la persecución mas de 1 minuto, si el entrenador ve que no va a llegar, puede cambiar el nombre del jugador que esté en el círculo para ayudar al de fuera y ver la reacción de los del círculo. Si un jugador no consigue el objetivo se cambia por un compañero del círculo y se le da un punto negativo, si consigue el objetivo consigue un punto positivo. El jugador o jugadores que peores puntuaciones consigan tendrán un pequeño castigo.	
18. CENTRAL	1.Actividad de velocidad 2.Pateo AP YOP y BANDAL chagui en velocidad . 3.COMBATE A TRES PASOS.	20 min . 30 min 20 min	En parejas Brazo extendido al frente con una palmeta en la mano, moverla hacia un lado y al otro (rotando la muñeca) mientras que el compañero debe pegarle con patada frontal cuando esta se encuentre en el centro. Individual Elevar la rodilla a altura de la cadera y bajarla a máxima velocidad. Repetirlo reiteradas veces. En parejas Uno sostiene un colchón de potencia firmemente, mientras que el otro apoya el metatarso en el centro con la rodilla elevada y debe empujar simulando el movimiento de la patada frontal. Intentar no despegar el pie del colchón.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la perseverancia mediante la mecanización de los movimientos básicos
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 10	Desarrollar la coordinación viso manual y viso pedal mediante la mecanización
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar y combinar la capacidad de la coordinación general con las técnicas básicas de posiciones en el taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Activación muscular	20 min	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	

Tec V3

Cedula	Fecha Nacimiento	Primer Apellido	Primer Nombre	Segundo Apellido	Segundo Nombre	Remover del grupo
1029280152	2006-12-28	AVELLANEDA	LAURA	MARTINEZ	VALENTINA	Remover
1028784089	2007-01-17	CABUYA	GABRIEL	GARZON	ENRRIQUE	Remover
1021513248	2006-02-22	CAMACHO	YULIETH	LOPEZ	VALENTINA	Remover
1019605961	2006-10-26	CANTILLO	SAYURY	BARRUETO	MARITZA	Remover
1016716106	2007-03-07	CAÑON	SOFY	BARRERA	LORENA	Remover
1022951422	2007-05-23	HERNANDEZ	BRIGITTE	GONZALEZ	DANIELA	Remover
1033707014	2006-08-31	LEMUS	MARLENY	ACEVEDO		Remover
1104697066	2005-03-03	MANCO	ELIZABETH	CASTAÑEDA		Remover
1014738264	2005-04-01	MARTINEZ	ALISON	JIMENEZ	JULIETH	Remover
1010167796	2004-10-06	MENDOZA	CRISTIAN	IZAQUITA	JESSID	Remover
1010177666	2006-07-27	MENDOZA	INGRID	IZAQUITA	KATHERINE	Remover
1023892280	2007-11-23	MORA	JENNI	MORENO	ALEXANDRA	Remover
1016592885	2038-12-05	OSORIO	DANNA	MIRANDA	ALEXANDRA	Remover
1033702360	2006-10-11	RUIZ	YILBER	FORERO	ARBEY	Remover
1032678685	2006-03-07	SALAS	DIANA	LUNA	CAROLINA	Remover
1123401549	2004-04-03	SALCEDO	ANDRES	CASTRELLÓN	CAMILO	Remover
1026556792	2006-03-27	SARASTY	AIRY	HIDALGO	STEFANY	Remover
1011201664	2006-01-16	TIQUE	GEIMY	CANO	KAROLAIN	Remover
1018420153	2006-11-07	TRILLERAS	JUAN	BUSTAMANTE	SEBASTIAN	Remover
1010169524	2004-07-24	URIBE	LAURA	CASTELLANOS	DANIELA	Remover
1025532894	2007-01-11	VARGAS	NARYI	CANO	MAYRIN	Remover