PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Inculcar la disciplina del estudiante mediante las actividades marciales
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	Desarrollar mediante actividades especificas la coordinación
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar la mecánica propia en la ejecución en el pateo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Desarrollar la mecánica propia en la ejecución en el pateo	1. 10 MIN 2. 10 MIN	Deberán realizar movimientos de flexo extensión de articulaciones (codo y rodilla). Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces Cazamariposas.. Uno la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza, si coge a alguien se libra y la queda el otro	
18. CENTRAL	1 . Pateo velocidad 2. Saltos	1. 40 MIN 2. 40 MIN	En parejas De posición enfrentados. Ejecutar combinaciones de patadas. Patada circular con pierna delantera, cae y vuelve a ejecutar circular delantera pero avanzando en forma de tijera (paso la pierna trasera por delante de la otra y luego pateo) luego circular con pierna trasera y por último circular 360°. En parejas Enfrentados en parejas. Uno sostiene un guante de foco, quien deberá colocarlo de diferentes maneras: hacia arriba, hacia abajo o al medio, determinando la altura, y levemente inclinado hacia un lado o el otro determinando la pierna con la que patear. En parejas Colocados enfrentados ejecutar patada circular de forma simultánea alternando las alturas. Cuando uno ejecuta patada circular a zona media, el otro debe ejecutarla a zona baja o alta. Ir aumentando la velocidad de ejecución. Variante: realizarlo sin bajar la pierna. Ir poniendo metas a alcanzar, por ejemplo: Ejecutar mínimo diez, sin bajar la pierna de ejecución.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-31	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Asimilar las tecnicas de manera adecuada
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	Desarrollar de manera adecuada, la capacidad física de la Coordinación general
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	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	10 Min 20 Min	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 Objetivo: Entretenimiento. N° de participantes: Cuantos más, mejor. Material: Ninguno. Organización: Los jugadores se agarran fuertemente de las muñecas formando una larga fila. Desarrollo: Todos empiezan a correr, tirando del que llevan detrás. Lo bueno del juego es cuando se trazan curvas en redondo, lo que produce un latigazo al final de la fila, volando los últimos jugadores. Objetivo: Entretenimiento. N° de participantes: Cuantos más, mejor. Material: Ninguno. Organización: Se sortean jugadores para ver quien se la queda. Desarrollo: Todos empiezan a correr por delante del que se la queda, provocándolo para que les pille, si toca a alguien debe decirle "Tu la llevas", este es que se la queda.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Entender que cada uno es un mundo diferente, con necesidades y emociones, que deben ser respetadas por los demás.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 7	Desarrollar mediante actividades especificas 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. Actividad de comportamiento	1. 10 MIN 2. 10 MIN	Circunducción de Tobillos 10 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 10 veces Rotación Externas y Flexión de Cadera 10 veces A Fondo Lateral 10 veces por cada lado Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 10 veces Inclinación lateral del Tronco 10 veces cada lado Rotación de Tronco 10 veces cada lado Flexión de Hombros 16 veces cada hombro Extensión de Hombros 10 veces Circunducción de Hombros 10 veces adelante y 10 veces atrás Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado Rotación del Cuello 10 veces cada lado ACTIVIDAD N°8 LOS ZAPATOS DEL OTRO El formador les pedirá a los alumnos que intercambien un zapato con otro compañero solo uno y se lo pongan o intenten poner y con el hagan algún tipo de actividad ya sea correr, saltar, patear un balón etc. El formador debe retroalimentar de cómo se sintieron haciendo un ejercicio con un zapato que no era el de cada uno, la idea es hacerles entender que cada persona tiene sus problemas, dificultades, felicidades y angustias y por eso no debemos juzgar sin saber que está sintiendo la otra persona. Inculcar el respeto por los demás y la adecuada expresión de emociones sin pasar los límites del otro.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la constancia frente a actividades propuestas
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	Desarrollar de manera adecuada, la capacidad fisica 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. Ejecutar 20 rebotes estacionarios con las piernas juntas. Ejecutar 20 rebotes uniendo y separando brazos y piernas simultáneamente Ejecutar 20 rebotes alternando las piernas adelante y atrás. Rotación de Tobillos: ejecutar 10 rotaciones internas y 10 rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie. 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. ME LO PASAS, TE LO PASO ACTIVIDADES: Los niños y las niñas formados en círculo, cada uno tiene objeto . En sus manos. El maestro o maestra percute a una velocidad no muy rápida en un tambor, mientras los niños y las niñas pasan sus objetos de derecha a izquierda. Recogen el objeto de su compañero que tienen a su derecha y la entregan a su compañero de la izquierda siguiendo el ritmo marcado en el tambor. El maestro o maestra puede cambiar de instrumento y de velocidad. Cuando cambie de instrumento, niños y niñas cambian de dirección para pasar el objeto	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	ARTICULAR EL ARTE MARCIAL EN LA VIDA COTIDIANA DEL ESTUDIANTE
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 8	DESARROLLAR LA COORDINACIÓN VISO MANUAL Y VISO PEDAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	MEJORAR LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA,ATAQUE Y POSICIONES EN EL TAEKWONDO
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR . CALENTAMIENTO TREN INFERIOR Y SUPERIOR JUEGO:CONDUCE EL BALÓN	15 MIN 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 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 JUEGO CONDUCE EL BALÓN :Por grupos, conducir el balón por un lado de un banco situado en la pista y volver por el otro.(Se pueden utilizar varios bancos, hacerlo con distinta pierna, etc.).	
18. CENTRAL	PRACTICA TECNICAS BÁSICAS DE PATEO CIRCULAR DEFENSAS EN POSTURAS BÁSICAS	40 MIN 40 MIN	Masivo Todos formados en círculo en cuclillas. En el centro del círculo estará un practicante. Los ejecutantes deberán pararse y realizar patada circular procurando que el que está en el centro no los vea. Si es visto, pasará al centro intercambiando los roles. Masivo Corren libremente por el espacio, el Sabum estará sosteniendo una palmeta A la orden todos deberán ir a patear circular a la palmeta, el 1ero que llegue sostendrá la palmeta y el juego empieza de nuevo. Masivo Se forman dos equipos. Ambos equipos colocados en hilera detrás de una línea previamente delimitada. El primer integrante de cada equipo saldrá corriendo (a la orden del Sabum) hasta un aro que se encuentra enfrente de la hilera, ejecutará patada circular y volverá a tocarle la mano a su compañero, habilitándole para realizar la misma acción. Gana el equipo que termina primero	
19. FINAL	VUELTA A LA CALMA	10 MIN	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	

Tec V3

Cedula	Fecha Nacimiento	Primer Apellido	Primer Nombre	Segundo Apellido	Segundo Nombre	Remover del grupo
1028786625	2009-07-10	ARANGO	MAICOL	MARIN	SMIT	Remover
1103120270	2009-08-29	BOHORQUEZ	JAVIER	CENTENO	FERNANDO	Remover
N37664288225	0000-00-00	BRI?EZ	DANELCY	HERNANDEZ	CHIQUINQUIRA	Remover
1042608053	2009-02-23	CAICEDO	ALYERIK	VARGAS	SHARIT	Remover
1089936759	2010-08-15	CASTAÑEDA	KEVIN		DANIEL	Remover
1140919898	2009-04-14	CASTRO	SARA	GUERRERO	VALENTINA	Remover
1023388521	2010-04-21	ESPEJO	DEIVID	RODRIGUEZ	ALEXANDER	Remover
N37664288171	0000-00-00	FUENMAYOR	JAIRIMAR	GIL	MICHELLE	Remover
1022966354	2009-01-26	LEZCANO	ANYER	PALACIOS	SAIR	Remover
1023377670	2007-10-31	MONTAÑO	KEVIN	BEJARANO	SANTIAGO	Remover
1014875702	2010-02-13	MORENO	WENDY	BURGOS	NICOL	Remover
1024509088	2007-10-19	MORENO	BRIGITH	RICO	TATIANA	Remover
1058199948	2009-07-17	PALOMO	JHOAN	REAL	STIVEN	Remover
1140921605	2009-12-18	QUINCENO	BRILLIT	GIRALDO	LORENA	Remover
1140921456	2009-12-03	RUIZ	SHARON	RUIZ	ALEJANDRA	Remover
1033740845	2009-12-19	SANCHEZ	JOAN	CASTAÑEDA	ALEJANDRO	Remover
1028665125	2009-07-31	TORRES	HAROL	PATIÑO	JAVIER	Remover
1064193482	2009-04-07	TOSCANO	SEBASTIAN	MONTERROSA	DAVID	Remover
1033715632	2007-06-22	VANEGAS	DILAN	ROZO	ESNEIDER	Remover