PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-29	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Crear un hábito de constancia,mediante la actividad física
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	Desarrollar mediante actividades específicas la capacidad de la coordinación
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Mejorar ejecuciones futuras, en cuanto a las técnicas de pateo, mediante las actividades en parejas y desplazamientos se refiere
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 e inferior. 2. Juego	1. 10 MIN 2. 20 MIN	Trote por el area de competencia. Transporte de cuerda. Desarrollo: Equipos de seis. Por parejas cogiendo la cuerda por el extremo, transportarla lo más tensa posible. Se puede hacer por relevos. Edad: Más de 7 años. Agrupación: Parejas. Grupo clase. Material: Cuerda. Instalación: Pista o gimnasio. Capacidad Física: Velocidad. Coordinación.	La estudiante Ramos Yaisiry no se encuentra en el sistema, por tal razón su asistencia se registra por este medio

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-31	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Mecanizar la constancia,mediante la actividad marcial
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 11	9. N° de Semana: 6	Desarrollar mediante actividades especificas la capacidad de la agilidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Mejorar ejecuciones futuras, en cuanto a las técnicas de pateo y desplazamientos se refiere
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 e inferior. 2.Juego "llegando Primero"	1. 10 min 2. 20 min	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: "llegando Primero". Objetivo: Identificar y ejecutar el desplazamiento con rapidez y precisión. Tipo de juego: De desplazamientos variados. Aspecto a Desarrollar: Coordinación, rapidez, agilidad, precisión compañerismo. Descripción: se harán dos equipos los cuales deben tener la misma cantidad de participantes el capitán de cada equipo le dirá un número a cada integrante y cada equipo se colocara frente a frente en una fila a una distancia de 4 metros en el centro se clocara una marca, el profesor dirá un número los niños que coincidan con el número debe acudir corriendo el centro donde tomaran una tarjeta la cual tiene el nombre del desplazamiento que realizara. Reglas: Solamente se ubicara una tarjeta el primero que llegue es el que la tomara, de no dominar el desplazamiento de la pasara al otro atleta y de no saber lo puede ayudar el equipo del primero que llego a la tarjeta. Gana el equipo que mayor cantidad de puntos acumule. El desplazamiento se debe realizar sin errores técnicos y el atleta debe ir avanzando hasta colocarse en el lugar de salida.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			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,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 7	MEJORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO.
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	DESARROLLAR Y MEJORAR TANTO LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE DEFENSA
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	en sentido ascendente y Movilidad articular en sentido descendente) TREN SUPERIOR E INFERIOR	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 Flexión y Extensión de Tronco y Cadera 16 veces Circunducción de Hombros 16 veces adelante y 16 veces atrás Flexión y extensión lateral del cuello 16 veces cada lado Guía de comportamiento asertivo : 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.	
18. CENTRAL	Patrones de movimiento (Patrón de equilibrio y de locomoción) Defensas básicas Técnicas de pateo	40 min 20 min 20 min	En parejas Un compañero sostiene dos palmetas, una a zona media y una a zona alta mientras que el compañero realiza patada frontal a zona media (hacia el frente) y otra a zona alta (ascendente) sin bajar la pierna. Ejecutarlo 3 veces con ambas piernas y cambiar los roles. En parejas Un participante se coloca quieto como un soldado y el otro realiza una patada frontal en cada mano y una en cada hombro sin bajar la pierna. Una vez realizado cambian de roles. En parejas Uno sostiene la palmeta y el otro realiza patada frontal hacia el frente, golpeando con metatarso. Una vez realizado 3 veces cambia la posición de la palmeta para golpear patada frontal ascendente, golpeando con empeine. Una vez realizado 3 veces cambia la posición de la palmeta para golpear patada frontal ascendente con metatarso. Cambian los roles. Realizar explicación para su correcta utilización en cada zona y en qué punto vital realizar el contacto.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-07	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	INCULCAR EN EL ESTUDIANTES CÓDIGOS DE CONDUCTA EN SU VIDA DIARIA
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	DESARROLLAR LA CAPACIDAD DEL EQUILIBRIO POR MEDIO DE ACTIVIDADES ESPECIFICAS
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	MEJORAR LA TÉCNICA DE DEFENSAS BÁSICAS
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	PROTOCOLO MOVILIDAD ARTICULAR ACTIVIDAD DE INTEGRACIÓN (ÉNFASIS DEL EQUILIBRIO)	2 MIN 5 MIN 13 MIN	Saludo inicial Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie 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 Flexión y extensión de Cuello 16 veces Circunducción de muñecas 16 veces cada una Flexión y Extensión de muñecas 16 veces cada una. Actividad de integración : El modelo • Formas organizativas: - Distribución: individual - Colocación: dispersos • Descripción: desde la posición de parado con las piernas separadas aproximadamente a la anchura de los hombros, los niños apoyan un pie sobre el metatarso y el otro sobre el talón. El tronco permanece erguido y la vista se dirige al frente	
18. CENTRAL	DEFENSAS BÁSICAS (fase de desarrollo) FORMAS BÁSICAS CON DEFENSAS	1. 25 MIN 2. 25 MIN 3. 25 MIN	AP SOGUI: (posición natural) Un paso normal, la pierna adelantada esta ligeramente flexionada y la atrasada esta extendida. El 55 % del peso del cuerpo esta en la pierna adelantada y lo restante en la atrasada. Toda la superficie de los pies contacta con el suelo. AP KUBI: (posición adelantada) La separación de los pies es de dos pasos naturales, la pierna adelantada esta flexionada y la atrasada extendida. Toda la superficie de los pies contacta con el suelo. Hay mas peso adelante que atrás. CHUCHUM SOGUI: (posición de jinete) La dirección de los pies es frontal, el 50 % del peso del cuerpo cae en cada pie. Las rodillas están en una semi-flexion hacia fuera. Toda la superficie de los pies contacta con el suelo. El tronco esta erguido y perpendicular a la cadera. Sambo matsogui: Es un sistema de lucha a tres pasos. Sirve para familiarizarse con los ataques y defensas de brazo a la zona alta y media y golpes de pierna a la zona baja. Se puede realizar en uno o dos sentidos. Quien ataca debe medir de forma correcta antes de hacerlo, llevar la pierna derecha atrás y preparase en un bloque najo con antebrazo	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Continuar el trabajo frente a las tecnicas ya aprendidas
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 8	Mejorar la capacidad de la velocidad aplicada al taekwondo
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		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 .	35 min . 35 min	En parejas Uno sostiene la palmeta hacia el frente, mientras que el otro debe realizar patada frontal intentando que esta golpee en el brazo del que la sostiene. En parejas Uno sostiene la palmeta mientras que el otro realiza patada frontal en cámara lenta, cuando el pie toca la palmeta sacamos frontal rápidamente con la otra pierna. Actividad Materiales: Colchón de potencia Cantidad de participantes: En parejas Uno se acerca caminando con el colchón a velocidad media, y el otro debe frenarlo con patada frontal. Variantes: Ídem, pero el que se acerca va cambiando la velocidad. Ídem, pero realizarlo a toda velocidad. 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.	

Tec V3

Cedula	Fecha Nacimiento	Primer Apellido	Primer Nombre	Segundo Apellido	Segundo Nombre	Remover del grupo
1024543833	2011-08-14	APONZA	MARIA	VALVERDE	FERNANDA	Remover
1028620784	2011-06-11	CARDONA	LAURA	MOSQUERA	SOFIA	Remover
1015438438	2011-04-24	CONTRERAS	ANDRES	PEÑA	STEVEN	Remover
1023391848	2011-01-27	GARZON	LAURA	SUAREZ	VALENTINA	Remover
1013136948	2011-10-14	GOMEZ	LINA	MENDIETA	SAMANTHA	Remover
1029285029	2010-08-09	GONZALEZ	YENSY	SARMIENTO	VALENTINA	Remover
1121542288	2011-06-15	GONZALEZ	JESUS	GARCES	MANUEL	Remover
1018462444	2011-10-01	GORDO	BRANDON	AGUIRRE	STIVEN	Remover
1033768063	2012-09-07	MEDELLIN	NIKOL	SALGADO	DANIELA	Remover
1033761501	2011-12-30	MOYANO	TANIA	CUELLAR	SOFIA	Remover
1029287692	2011-11-27	NIÑO	CAROL	ROJAS	JASBREDY	Remover
1027531251	2010-12-10	QUINTERO	DAVID	VARGAS	JOHAN	Remover
1031158953	2011-07-20	QUIROZ	JAMES	PALMA	YESID	Remover
1026574355	2010-10-15	QUIÑONES	KEVIN	LIZARAZO	DANIEL	Remover
1041988068	2011-12-27	RAMOS	YAISIRIS	LARA	SOFIA	Remover
1033761607	2011-12-24	ROJAS	MARIANA	VALENCIA		Remover
1020782002	2011-05-19	UMAÑA	MIGUEL	ORTEGA	ANGEL	Remover
N37663844703	2010-12-30	VICENT	ABRAHAM	FRANCO	DANIEL	Remover
1029285980	2011-01-31	ZAPATA	JUAN	MEJIA	ESTEBAN	Remover