PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-05-28	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Moldear el sentido del control físico y mental
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 10	9. N° de Semana: 6	Desarrollar mediante actividades específicas la capacidad de la equilibrio y control de su cuerpo
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar la mecánica adecuada de ejecución en un desplazamiento
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	10 min 20 min	Trote por el área de competencia. Mientras se realiza el trote,cuando se les indique mediante una seña sonora,deberán realizar sentadillas,posteriormente se cambiará las sentadillas por saltos.	
18. CENTRAL	1. Trabajo de desplazamiento n°1 2.Desplazamiento n° 1 -ap chagui. 3.Desplazamiento ap chagui parejas	30 min 20 min 20 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. Desplazamiento con cambio de posición: Desde la posición de combate, se hace un cambio, sustituyendo el pie de adelante por el de atrás y girando el cuerpo 180 grados. Ubicándose en el mismo espacio inicial, terminando en la posición de combate. Desplazamiento hacia adelante con giro: Desde la posición de combate, el pie posterior se desplaza hacia adelante en la línea de ataque por la espalda, girando el cuerpo totalmente 180 grados, terminando en la posición de combate y ganando un espacio adelante del espacio de inicio.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Motivar en el estudiante la constancia,mediante la actividad marcial
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 12	9. N° de Semana: 7	Desarrollar mediante actividades especificas la capacidad de la agilidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		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 NUDO HUMANO	1. 10 MIN 2. 20 MIN	Trote por el área de competencia. 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 NUDO HUMANO:todo el grupo se coloque en círculo viendo hacia los demás (si es un grupo grande se puede dividir en equipos de 5 a 9 personas). Cada uno debe alcanzar las manos de dos personas, que no sean las que tiene a su derecha o izquierda. Esto producirá un gran nudo humano. Ahora ellos deberán descifrar cómo hacer una linea recta, de este revoltijo sin soltar las manos que tienen cogidas	
18. CENTRAL	1.Pateo circular 2.Desplazamiento n°1.	1. 40 MIN 2. 40 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. DOLIO CHAGUI: (patada semicircular) Golpea con empeine, baldung, o con metatarso, apchuk. Se eleva la rodilla, rota la cadera y se extiende la pierna al máximo, a su vez va rotando también el pie de apoyo. El impacto se parece al golpe del cuchillo en la manteca si pega con la hoja de plano rebota, si pega de punta, metatarso, se clava, rompe. La superficie de golpeo es menor con metatarso y mayor con empeine.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-06	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:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 7	Desarrollar de manera adecuada la lateralidad y los tipos de desplazamiento
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar y combinar la lateralidad y el desplazamiento con 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. Elevación de temperatura	1. 10 min 2. 10 min	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. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-06-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Moldear el sentido del control físico y mental mediante
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 8	Desarrollar mediante actividades específicas la capacidad de la equilibrio y control de su cuerpo
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar la mecánica adecuada de ejecución en un desplazamiento
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	10 min 20 min	Trote por el área de competencia. Mientras se realiza el trote,cuando se les indique mediante una seña sonora,deberán realizar sentadillas,posteriormente se cambiará las sentadillas por saltos.	
18. CENTRAL	1. Trabajo de desplazamiento n°1 2.Desplazamiento n° 1 -ap chagui. 3.Desplazamiento ap chagui parejas	30 min 20 min 20 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. Desplazamiento con cambio de posición: Desde la posición de combate, se hace un cambio, sustituyendo el pie de adelante por el de atrás y girando el cuerpo 180 grados. Ubicándose en el mismo espacio inicial, terminando en la posición de combate. Desplazamiento hacia adelante con giro: Desde la posición de combate, el pie posterior se desplaza hacia adelante en la línea de ataque por la espalda, girando el cuerpo totalmente 180 grados, terminando en la posición de combate y ganando un espacio adelante del espacio de inicio.	

Tec V3

Cedula	Fecha Nacimiento	Primer Apellido	Primer Nombre	Segundo Apellido	Segundo Nombre	Remover del grupo
1027533051	2012-05-10	AMAYA	DILAN	PIÑEROS	ANDREY	Remover
1106784918	2013-01-20	BUENAVENTURA	ANGELICA	ROMERO	SARAY	Remover
1027533186	2012-06-23	CASTILLO	VALERYN	TELLEZ	KAMILA	Remover
1018468487	2012-02-27	CUTA	HANNA	GARAVITO	VALERIA	Remover
1033765480	2041-07-01	DAZA	DANA	SANABRIA	MICHEL	Remover
N37663855875	2012-10-23	GUTIERREZ	JULIETA	BETANCOURT		Remover
1029288116	0000-00-00	LINARES	NICOL	APONTE	ANDREA	Remover
N37664106841	0000-00-00	MARTINEZ	ASHLEY	LESPE	SOPHIA	Remover
1023939567	2013-01-03	MONTAÑO	JHONIER	MONTEALEGRE	SMITH	Remover
1025551148	2013-01-17	MORENO	EMILY	POLOCHE	XIOMARA	Remover
1215713176	2013-02-11	ORTIZ	ANDERSON	ROJAS	STIVEN	Remover
1027534018	2013-02-05	RAMIREZ	NIKOLE	MOLINA	STEFANNY	Remover
1030642746	2041-10-05	RANGEL	LEIDY	LOPEZ	VANESA	Remover
1222203302	2012-12-03	RINCON	MIGUEL	GONZALEZ	ANGEL	Remover
1014483876	2011-01-12	RODRÍGUEZ	WILSON	RIAÑO	JAVIER	Remover
1014484698	2012-10-04	RODRÍGUEZ	ROSA	RIAÑO	HELENA	Remover
1080264478	0000-00-00	ROJAS	JHOAN	ORTIZ	ANDRES	Remover
1148953977	2011-02-08	TARAZONA	ALVARO	NAVARRO	JOSE	Remover
1029288936	2012-06-04	URBINA	CARLOS	MACIAS	STIK	Remover