PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	REANUDAR EN EL ESTUDIANTE LA DISCIPLINA MARCIAL SE REFIERE
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 11	EVALUAR LA CAPACIDAD DE COORDINACIÓN A NIVEL GENERAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	MEJORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO MEDIANTE LA ENSEÑANZA DE TÉCNICAS BÁSICAS
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 E INFERIOR	15 MIN 15 MIN	Hombros De pie. Rota ambos hombros a la vez hacia atrás. Luego el mismo movimiento pero alternando un hombro y luego el otro. Termina con rotaciones de ambos hombros a la vez rotándolos hacia adelante. Haz 20 de cada ejercicio y vuelve a empezar la serie hasta que sientas fatiga local. Cuello Lleva la cabeza hacia atrás y luego hacia adelante con máxima amplitud. Partiendo desde la posición cabeza al frente. Lleva la barbilla hacia el pecho y luego gira hacia un lateral la cabeza, vuelve por el mismo camino y repte del otro lado. Con el cuello bien relajado, realiza rotaciones completas de cabeza. Dos para un lado y dos para el otro. Cadera De pie, manos a la cintura. Realiza círculos con tu pelvis como si estuvieras haciendo el hula-hula con un aro de gimnasia en la cintura. Rodillas De pie, junta las piernas. Coloca las manos sobre las rodillas y haz círculos con las dos al mismo tiempo. Tobillos De pie. Eleva una pierna llevando el muslo casi paralelo al piso. Realiza rotaciones con el tobillo. Repite luego del otro lado.	
18. CENTRAL	CRUZ DE RESPIRACIÓN Y FIGURA CON DEFENSAS BÁSICAS. ACTIVIDAD DESPLAZAMIENTOS BASE .	40 MIN 40 MIN	SE DARA INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CRUZ RESPIRACION 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.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-04	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	REPASAR EN EL ESTUDIANTE EL APRECIO HACIA EL TAEKWONDO
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 11	TRABAJAR LA CAPACIDAD DE LATERALIDAD,COORDINACIÓN Y UBICACIÓN ESPACIAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	MEJORAR LAS TECNICAS BASICAS DE DEFENSA Y FIGURAS BÁSICAS
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1. PREPRARACION TREN INFERIOR 2. CALENTAMIENTO ARTICULACIONES TREN INFERIOR 3.CALENTAMIENTO TREN SUPERIOR	1. 10 MIN 2. 10 MIN 3. 10 MIN	El calentamiento: Empiezan a trotar alrededor del terrero haciendo paradas y calentando las articulaciones; también corren por todo el terrero pero esquivándose, sin chocarse uno con otro. Trotando por todo el terrero tienen que tocarse las rodillas, lumbar, cabeza…mutuamente y a su vez no dejarse. Parte central del entrenamiento: Se ponen diferentes estaciones en las que se realizan distintos ejercicios : Pelea de gallos Flexiones Abdominales Zancadillas Se ponen en posición de brega y tienen que tumbarse como quieran Cuerda Lanzamiento de balones medicinales de 3kg Se marca una zona concreta y de la cual uno tiene que sacar a otro y este ofrecer resistencia. Los últimos 30 min. de entrenamiento se explica la cogida de muslo y se va practicando por parejas cambiando de rol cada 2 min. Se ponen 3 centros y van saliendo a luchar, se tumban como quieran y el entrenador tienen siempre en cuenta que el agarre inicial de brega sea el correcto Vuelta a la calma: Estiramientos: estiran todos los músculos que ordena el mandador Hacen 5 min. de relajación en el suelo	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Instruir al estudiante frente a los valores básicos de un Taekwondoga
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 12	Desarrollar la capacidad del equilibrio y la ubicación espacial
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar y combinar la coordinación aplicado a las defensas básicas y pateo básico
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 de integración.	1. 10 min 2. 10 min	Trote por el área de entrenamiento. Actividad llamada ponchados:PROPOSITO DEL JUEGO: Ponchar a cada uno de los jugadores para así irlos eliminando. DESCRIPCION DEL JUEGO: El juego consiste en que un jugador porta una pelota y tiene que impactar con la pelota a los demás jugadores mientras estos tienen que evadir los lanzamientos en su contra, cuando la pelota toque a otro jugador este queda automáticamente eliminado. Gana quien quede de ultimo por ponchar. VALORES: Creatividad Amistad Fuerza Tolerancia Aventura	
18. CENTRAL	1.Repaso tecnicas de defensa. 2.Enseñanza pateo básico	1. 45 min. 2. 45 min	. Se realizará un repaso general de las técnicas básicas de defensa. 2. 1. Los practicantes se colocan frente a frente. 2. El atacante tomará la distancia de acuerdo a la técnica de ataque que se vaya a realizar, de este modo, si el ataque es: a.- Mano a la zona media (kaunde): la distancia se toma colocando el pie en la línea media del pie del adversario; cuando se realiza el ataque obligaremos a retroceder a la distancia apropiada de quien lo bloquea. b.- Mano a la cara o pierna a la zona media: la distancia se coge llevando el pie paralelo al pie del adversario (pie con pie) c.- Pie a la cara o a la zona baja: la distancia se toma haciendo coincidir el talón con el talón del oponente. Cuando ambos oponentes se encuentran preparados, quien inicia la acción partirá desde una posición de bloqueo bajo dando aviso de ataque mediante un kihap o grito, al cual responderá el adversario con otro kihap, y el ejercicio comenzará, mediante la ejecución de la técnica de ataque de quien ataca, y la ejecució de la técnica de defensa de quien defiende. Se realizarán tres ataques iguales avanzando hacia la zona de impacto buscada, al mismo tiempo que el oponente retrocede realizando el bloqueo adecuado para evitar ser golpeado. Al término del tercer paso el que bloquea realizará un contraataque de acuerdo a la distancia a la que se encuentre sin realizar contacto.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	IMPLEMENTAR LA MANERA ADECUADA EN CUANTO A LOS MODALES EN EL ARTE MARCIAL
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 12	DESARROLLAR LA MECANIZACION DE MOVIMIENTOS COORDINADOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	DESARROLLAR LA HABILIDAD DE COMBINAR RODAMIENTOS Y PATEO EN EL TAEKWONDO
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.	1. 10 MIN 2. 10 MIN	Trote por el área de competencia. Mientras se realiza el trote,cuando se les indique mediante una señal sonora,deberán realizar sentadillas,posteriormente se cambiará las sentadillas por saltos. Como última actividad sin dejar de trotar deberán realizar flexiones de codo,abdominales y saltos 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	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la constancia mediante el trabajo por parejas
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 13	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 tecnicas de combate (a dos y tres pasos) del taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular Actividad integración . Repaso Ap y Dolio chagui	10 min. 20 min. 20 min	Trote por el área de entrenamiento. Actividad llamada congelados. CONGELADOS INSTRUCCIONES: 1.- Elegir a un jugador para que congele. 2.- Los demás deben correr para que no los congelen. 3.- Si a un jugador lo congelan no se debe de mover hasta que otro le toque la cabeza. 4.-Si a un jugador lo congelan 3 veces él será el nuevo congelador y así sucesivamente. Repaso técnicas básicas de pateo mediante el uso con parejas (levantamiento patada ap chagui y dolio chagui)	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el trabajo en equipo
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 13	Desarrollar la coordinación por medio de las posturas y movimientos básicos
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar el mejoramiento de las técnicas de defensa básicas
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 Trote en el área de entrenamiento Trotar por el terrero y calentar articulaciones Hacen un juego: uno se la queda y tiene que coger a sus compañeros. Todos están dentro de la línea interior del terrero; para salir de ese espacio hay que dar una voltereta. Se la va quedando el que va siendo cogido	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	ANALIZAR EL DESEMPEÑO DE CADA ESTUDIANTE FRENTE A LOS PATRONES DE DESPLAZAMIENTO
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 14	DESARROLLAR LA COORDINACIÓN MEDIANTE EL USO DE OBSTÁCULOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	MEJORAR LAS TECNICAS DE DEFENSA
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	15 MIN 15 MIN.	Carrera Continua: Debe trotarse sin detenerse y manteniendo la misma velocidad durante un tiempo de 10 minutos. Elongación de isquiotibiales De pie frente a una baranda o el respaldo de una silla, coloca una pierna encima e inclínate hacia adelante, sin doblar la espalda. No se trata de bajar mucho, sino de sentir que se extiende la parte posterior de la pierna. Hazlo de doce a treinta segundos en cada pierna. Elongación de cuádriceps De pie, dobla la pierna derecha hacia atrás, tratando de tocar el glúteo con tu pie. Sostén el tobillo con la mano izquierda y estira el muslo. Las caderas se llevan hacia adelante. Si quieres puedes apoyarte en la pared con la mano desocupada. Es conveniente que la pierna de apoyo no esté rígida, incluso puede estar un poco flexionada. La elongación debe sentirse en la parte delantera del muslo. Hazlo de doce a treinta segundos en cada pierna. Elongación de dorsales y espalda De pie con las piernas separadas, pero no más que el ancho de tus hombros, estira los brazos hacia arriba. Coloca una mano en la muñeca contraria o simplemente entrecruza los dedos. Inclínate hacia el costado izquierdo estirando el brazo derecho. Mantén la posición durante veinte segundos y después hazlo hacia el costado derecho, estirando el brazo izquierdo. Elongación de glúteos y espalda baja Sentado en el suelo, con la pierna izquierda estirada y la pierna derecha doblada por encima de la anterior, gira el tronco y la cabeza hacia la derecha y apoya la mano derecha en el suelo para ayudarte a girar. Empuja la rodilla derecha hacia la izquierda con el codo o mano izquierda. Mantén la posición veinte segundos hacia cada lado.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-25	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	MEJORAR LA RELACIÓN ENTRE TODOS LOS COMPAÑEROS DE LA CLASE O GRUPO
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 14	DESARROLLAR LA COORDINACIÓN VISO PEDAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	MEJORAR LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE PATEO 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	30 MINUTOS	Caza abrazadores CONSIGNAS DE PARTIDA LOS CAZA ABRAZADORES SOLO PUEDEN TOCAR A LOS COMPAÑEROS CUANDO NO TIENEN PAREJA Y DEBEN TOCARLES EN LA ESPALDA. DESARROLLO LOS ESTUDIANTES SE DISTRIBUYEN LIBREMENTE POR EL ESPACIO Y A LA SEÑAL DEL PROFESOR HAN DE ABRAZARSE POR PAREJAS. CADA VEZ QUE EL PROFESOR DICE CAMBIO DE PAREJA HAN DE ABRAZARSE A OTRO COMPAÑERO O COMPAÑERA DISTINTO DEL ANTERIOR PARA FAVORECER LA RELACIÓN ENTRE TODOS. PARA DINAMIZAR EL JUEGO HAY QUE DESIGNAR DOS VOLUNTARIOS QUE LLEVAN UN OBJETO EN LA MANO (CONO FLEXIBLE) QUE SON LOS CAZA ABRAZADORES ,ES DECIR TIENEN QUE CAZAR ,TOCAR A UN COMPAÑERO MIENTRAS ESTE BUSCA DESESPERADAMENTE UN ABRAZO, CUANDO ESTÁ ABRAZADO YA NO SE LE PUEDE CAZAR	
18. CENTRAL	1.DESPLAZAMIENTO CON CONOS 2. TRABAJO CON AROS 3,PATEO CON CONOS Y AROS	30 MINUTOS 30 MINUTOS 20 MINUTOS	REALIZAR PRACTICA: EJECUCIÓN DE DESPLAZAMIENTO MEDIANTE MOVIMIENTOS TIPO ZIGZAG A TRAVÉS DE LOS CONOS EJECUCIÓN DE PATEO BÁSICO (AP Y DOLIO CHAGUI) SALTANDO SOBRE AROS . PARA CONCLUIR,SE COMBINARÁ LAS ACTIVIDADES ANTERIORES.	

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
1012916259	2005-07-22	LONDOÑO	ANGIE	SIERRA	NATALIA	Remover
1014738264	2005-04-01	MARTINEZ	ALISON	JIMENEZ	JULIETH	Remover
1010177666	2006-07-27	MENDOZA	INGRID	IZAQUITA	KATHERINE	Remover
1033709989	2007-05-16	ROJAS	LEIDY	ALVARADO	MARITZA	Remover
1033702360	2006-10-11	RUIZ	YILBER	FORERO	ARBEY	Remover
1032678685	2006-03-07	SALAS	DIANA	LUNA	CAROLINA	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