PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	APLICAR LAS CONDUCTAS MARCIALES EN EL ESTUDIANTE MEDIANTE PRACTICAS PROPIAS
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 9	DESARROLLAR LA COORDINACIÓN
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	MEJORAR LAS TECNICAS BASICAS 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.	MOVIMIENTOS DE FLEXO EXTENSION TREN SUPERIOR E INFERIOR . 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.).	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Generar espacios de participación y aprendizaje mediante la demostración de habilidades, destrezas y capacidades motrices y deportivas en los escolares pertenecientes al proyecto Tiempo Escolar Complementario.
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. Nº de Sesion: 14	9. Nº de Semana: 9	Generar espacios de participación y aprendizaje mediante la demostración de habilidades, destrezas y capacidades motrices y deportivas en los escolares pertenecientes al proyecto Tiempo Escolar Complementario.
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Generar espacios de participación y aprendizaje mediante la demostración de habilidades, destrezas y capacidades motrices y deportivas en los escolares pertenecientes al proyecto Tiempo Escolar Complementario.
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la constancia frente a actividades
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 10	Desarrollar de manera adecuada, la capacidad física 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. DURACION TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACION 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. Actividad llamada ponchados. 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 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	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Mecanizar el trabajo en equipo para los estudiantes
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 10	Desarrollar la coordinación por medio de la pliometría
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar el mejoramiento de las técnicas de pateo 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 QUE NO SE JUNTEN juego de integración	10 min 10 min 10 min	Se les realizará movimientos de flexo extensión tanto en las articulaciones tren superior como tren inferior Se escoge a una pareja y se les coloca lo más separados que sea posible. Los demás libremente por el espacio. A la señal del maestro/a, los dos componentes de la pareja tratan de juntarse y agarrarse de las manos. Los demás compañeros/as trataran de impedirlo haciendo barrera con los cuerpos. REGLAS: No esta permitido agarrar, por lo que es conveniente que los alumnos/as se dispongan con las manos a su espalda.	
18. CENTRAL	Combinación: Salto a la cuerda ap chagui Combinación : Salto a la cuerda dolio chagui	40 min . 40 min	2. LA CULEBRITA. Dos niños sujetan una cuerda larga cada una por un extremo como a la comba. La agitan haciendo culebrillas (ondas) en el suelo mientras las demás pasan saltando por encima.Después lo repetimos y en esta ocasión pasarán por encima de dos en dos agarradas de las manos.O de más y más agarradas de las manos. 7. SALTAMOS A LA GOMA EN PAREJA. Goma. Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las del compañero. Capacidad asociada: Percepción espacio-temporal. Agrupamiento: Pequeño grupo.Propuesta: Se coloca una goma elástica atada a dos puntos fijos por sus extremos, a veinte centímetros. del suelo, aproximadamente. Simultaneando el salto con el compañero, los miembros de la pareja avanzan según la siguiente secuencia: tres saltos cayendo a cada lado de la goma; tres saltos con las piernas cruzadas y un salto cayendo sobre la goma.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-17	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el interés hacia la formas del Taekwondo
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 11	Desarrollar de manera adecuada de conocimiento de sus habilidades
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar y combinar las volteretas con las figuras básicas del Taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	Movilidad articular EL LOBO Y EL CORDERO juego	10 min. 20 min.	Trote por el área de entrenamiento. Actividad llamadaEL LOBO Y EL CORDERO Se elige quien hace de lobo y quien de cordero. Los demás por parejas agarrados de la mano. Las parejas en carrera suave y el lobo persiguiendo al cordero. Cuando el cordero lo desea se agarra a un compañero/a de los que forman pareja librándose y convirtiendo al otro compañero/a de la pareja en nuevo cordero. Si el lobo alcanza al cordero se cambian los papeles.	
18. CENTRAL	1. Actividades volteretas. 2. Enseñanza kukkiwon 1	40 min. 40 min.	Rollo adelante agrupado Forma parte de la familia de los giros y se podría describir como un giro de 360 grados sobre el eje transversal del cuerpo. Iniciado apoyo de las manos en el suelo, el movimiento continúa con el rodamiento de la espalda desde la región cervical a la coccígea pasando por la zona dorsal y lumbar y finalizo recuperando la posición de pie. Rollo adelante con piernas abiertas y estiradas Se inicia igual que la voltereta agrupada pero una vez se ha iniciado el volteo, las piernas se estiran y se separan antes de que la pelvis toque la colchoneta. En el momento que los talones de los pies contactan con el suelo, las manos se apoyan en el mismo entre las piernas lo más atrás posible. Los brazos hacen fuerza contra el suelo para elevar la pelvis de la colchoneta al tiempo que los hombros se dirigen hacia adelante; a medida que el peso del cuerpo se traslada sobre los pies se va enderezando el tronco.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar perseverancia y constancia frente a las figuras expuestas y aplicadas
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 11	Desarrollar la percepción de su entorno mediante la aplicación de figuras básicas
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar el mejoramiento de las técnicas de pateo 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 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.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	MEJORAR LA EL TRABAJO EN EQUIPO
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 12	MEJORAR LA CAPACIDAD DE LATERALIDAD A NIVEL GENERAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	CONTINUAR CON EL MEJORAMIENTO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE 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 E INFERIOR JUEGO DE INTEGRACIÓN :CIEMPIÉS EN ACCIÓN	10 MIN 20 MIN	SE INICIARA CON MOVILIDAD EN LAS ARTICULACIONES UBIDADAS EN EL TREN INFERIOR MEDIANTE SECUENCIAS DE FLEXO EXTENCION. CIEMPIES EN ACCION:Formación: se divide a los jugadores en dos grupos con igual número de participantes. Se marca una línea de salida y, a 10 metros de ésta, la línea de llegada. Los jugadores forman filas agarrándose uno a la cintura del otro y todos en cuclillas. El primer jugador -cabeza del ciempiés- asegura las manos del que está detrás de él. Desarrollo: dada la señal, el ciempiés saldrá de su línea y deberá dirigirse a la línea de llegada, avanzando a saltos, sin erguirse. Es necesaria una buena coordinación motora para que todos salten al mismo tiempo y así avancen más rápidamente. Cada jugador que pase la línea de llegada, se desliga del ciempiés. Será vencedor el equipo que primero pase la línea de llegada.	

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
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
1046532054	2009-11-20	CAVADIA	MARIA	JUEZ	DELVITA	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
1024509088	2007-10-19	MORENO	BRIGITH	RICO	TATIANA	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