PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-03	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la constancia,mediante la actividad física
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 13	9. N° de Semana: 9	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 NUDO HUMANO	1. 10 MIN 2. 20 MIN	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 línea recta, de este revoltijo sin soltar las manos que tienen cogidas.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-05	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la constancia frente a actividades de un considerable esfuerzo
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 9	Desarrollar de manera adecuada la lateralidad y los tipos de desplazamiento
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		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	Trote por el área de entrenamiento. Actividad llamada DON CHUCHO DON CHUCHO El animador invita a los presentes a hacer un círculo y empieza cantando el siguiente estribillo: Don Chucho tiene un chino, que le saluda achí, achí, achí. Se ríe achí, achí, achí. Baja achí, achí, achí. Sube achí, achí, achí. Baila achí, achí, achí. Pelea achí, achí, achí, Se pueden agregar otras expresiones con los movimientos, representando un chino con gestos graciosos.	
18. CENTRAL	1.Trabajo de lateralidad . 2.Combinación desplazamiento -bandal chagui. 3.Combinación desplazamiento-dolio chagui 4.Combinación lateralidad-are maki. 5.Combinación lateralidad - ogul maki.	1. 30. min 2. 15 min 3. 15 min 4. 15 min 5. 15 min	Ataque de bandal chagui: Desde la posición de combate se desliza hacia adelante, elevando la pierna de adelante con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza un semicírculo o rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar al objetivo, golpeando con el empeine la parte media del tronco del adversario. La pierna de base va ligeramente flexionada y el pie en un ángulo entre 90 y 100 grados de la línea de ataque. Ataque de dolyo chagui: Desde la posición de combate se desliza hacia adelante con la rodilla de adelante flexionada a la altura del pecho. Luego se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección de la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine. El pie de base gira 180 grados de la línea de ataque, quedando dirigido a la parte contraria a donde va la patada. Finalmente se flexiona la rodilla y la pierna cae adelante en la posición de combate.	
19. FINAL	Vuelta a la calma	10 min	Movilidad articular En parejas, sentados uno frente a otro, tomarse de las manos y jalarse entre ellos. 2. Sentados en el suelo con las palmas de las manos sobre el mismo tratar de levantar el cuerpo del piso. 3. Realizar saltos imitando los movimientos de una rana, canguro, conejo, etc 4. Boca abajo, empujar el tronco hacia arriba mientras se doblan las piernas intentando llegar los pies a la cabeza.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-10	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Crear en el estudiante una rutina marcial
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° de Semana: 10	Desarrollar de manera adecuada, la capacidad del equilibrio
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Desarrollar y combinar la capacidad del equilibrio 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. Integración SIMÓN DICE	1. 10 min 2. 10 min	Trote por el área de entrenamiento. Actividad grupal SIMÓN DICE: Se colocan en diferentes lugares que estén en la misma distancia de donde está el monitor, que va hacer el papel del SIMÓN. El pide una prenda u objeto, quién la lleva primero gana puntos en equipo y así va pidiendo diferentes objetos. Ejemplo: SIMÓN DICE que traigan 5 insectos,SIMÓN pide que traigan 2 fotografías,SIMÓN DICE que traigan 8 diferentes hojas, etc. etc. Gana, el grupo que tenga más peticiones y que hayan llegado de primero, sólo se le califica al que llega primero con la prenda.	
18. CENTRAL	1.Trabajo de equilibrio 2.Combinación sostenimiento levantamientos 3.Combinación sostenimiento ap chagui	1. 30. min 2. 30 min 3. 20 min	Mediante la utilización del espacio, el estudiante se le solicitará que sostenga una extremidad Apoyo dolyo chagui: Iniciando desde la posición de combate, se recoge la pierna de atrás con la rodilla flexionada, extendiéndola hacia adelante, apoyándola a la altura de la cadera del contrario e impulsándose hacia adelante se eleva la otra pierna, quedando por un momento suspendido en el aire. Con la rodilla flexionada a la altura del pecho, se gira la cadera 90 grados hacia adelante y se extiende la pierna en dirección a la cabeza o cara del contrario, golpeando con el empeine y, finalmente, cae en la posición de combate. Ataque de bandal corrección a dolyo chagui: Desde la posición de combate iniciamos la técnica de bandal chagui, elevando la pierna posterior con la rodilla flexionada de frente a la altura del tronco y se realiza una rotación de la cadera, empujándola hacia adelante. Luego se extiende la pierna para llegar a la parte media del contrario, pero antes de impactar, se cambia la dirección del pie y se extiende la pierna hacia arriba, y terminar golpeando la cabeza o cara con el empeine.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-12	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Apoyar al estudiante frente a nuevas actividades
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 10	Desarrollar la capacidad física del equilibrio y la habilidad del rodamiento
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Desarrollar y combinar el rodamiento y el equilibrio 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	Movilidad articular Actividad integración	10 min. 10 min.	Se trota despacio, sin agotarse, alrededor de la cancha. (15 min) Se corre hacia un lado y luego hacia el otro. (20 min) Se continua trotando de frente llevando los brazos hacia delante. (15 min) Ahora, sin dejar de trotar, se giran los brazos hacia atrás. (15 min) Trotando, se llevan las rodillas hacia arriba lo más alto que se pueda. (10) Sin parar de trotar, se llevan los talones a atrás ,todo lo que se pueda A la voz de ya o un pitido se salt Con un pitido del profesor o con ya, sin dejar de trotar, se cambia de dirección Movilidad articular Tobillos: Con la punta del pie tocando el suelo, realizando una pequeña presión, hacer movimientos circulares hacia el interior y hacia el exterior. Rodillas: Con las rodillas juntas y con las manos en éstas, hacer movimientos circulares o doblarlas hacia delante. Cadera: Asentando fuertemente los pies y con las piernas separadas, hacer movimientos circulares. Cintura: Con los pies y las caderas fijas, realizar torsiones con el tronco. Hombros: Como si estuviéramos nadando, mover los brazos hacia delante y hacia detrás a la vez o alternándolos. Codos: Poner la mano contraria al brazo que estas calentando en el codo, con el brazo mirando hacia arriba, mover el codo hacia delante y hacia detrás. Muñecas: Poner la mano contraria en la muñeca que estás calentando, y hacer girar sobre si misma la muñeca hacia un lado y hacia el otro, realizando una circunferencia. Cuello: Hacer movimientos hacia delante y hacia detrás, hacia los lados y realizar semicírculos por delante.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			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 la constancia frente a las nuevas actividades marciales
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 11	Desarrollar de manera adecuada, la capacidad física de la velocidad
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	Desarrollar y combinar la capacidad de la velocidad 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	Movilidad articular Actividad VENENO.	10 min. 10 min.	Trote por el área de entrenamiento. JUEGO VENENO: Se forman en círculo. En el centro se coloca un lazo o un objeto. Los participantes se agarran de las manos, entrelazándose, cuando se da el aviso todos se jalan tratando de que alguno toque el veneno que está en el centro del círculo.Van saliendo los que toque el objeto.Ganan los últimos cuatro participantes que terminen.	
18. CENTRAL	Trabajo de velocidad. Combinación velocidad-ap chagui Combinación velocidad-dolio chagui	15 min. 15 min. 15 min. 15 min. 15 min.	Mediante el uso del desplazamiento n°1,los estudiantes deberán realizar el mencionado desplazamiento y pateo básico de manera individual.Por parejas realizarán la misma actividad de modo ta que los dos realicen y corrijan tanto el desplazamiento y al pateo	
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 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	

WILSON JAVIER ROMERO RATIVA

Firma del Instructor

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-19	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	INCENTIVAR LA DISCIPLINA EN EL GRUPO
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 11	MEJORAR LA COORDINACIÓN MEDIANTE LA ACTIVIDAD CON OBSTÁCULOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	CONTINUAR CON EL MEJORAMIENTO DE LAS TÉCNICAS BÁSICAS DE PATEO Y POSTURA
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1.MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO TREN SUPERIOR E INFERIOR 2.ACTIVIDAD:CADENA HUMANA	10 MIN 20 MIN	SE INICIARA CON MOVILIDAD EN LAS ARTICULACIONES UBIDADAS EN EL TREN INFERIOR MEDIANTE SECUENCIAS DE FLEXO EXTENCION. JUEGO ¨CADENA HUMANA¨:El grupo A, debe formar una cadena a un lado de la cancha, es decir los participantes deben tomarse de la cintura uno al otro, el equipo contrario, de igual manera forma una cadena al otro, lado. Al sonar el pito los equipos deben comenzar una persecución uno contra el otro tratando de desprender la cadena de su adversario, esto se debe realizar atrapando al último integrante del equipo contrario, de manera de que este no resista la presión y se suelte. El equipo que logre hacer esta maniobra gana el juego.	
18. CENTRAL	1.REPASO TECNICAS DE PATEO CON FOCOS 2.AB KUBI SOGUI OBSTÁCULOS 3.AP CHAGUI OBSTÁCULOS	25 MIN 25 MIN 25 MIN	SE REALIZARA PATEO CON LOS FOCOS. SALTAR COMBA COLECTIVAMENTE :Desarrollo de la capacidad de salto rítmico, coordinando las acciones con las de los compañeros.Capacidad asociada: Percepción espacio-temporal. Agrupamiento: pequeño grupo. Propuesta:Dos miembros del grupo hacen rotar la cuerda (cada uno desde un extremo). Los demás entran de uno en uno a la cuerda, tratando de conseguir que el mayor número posible de personas salten varias veces seguidas.Factores para variar la práctica: Balancear la cuerda en movimiento de barca, en lugar de hacerla rotar.Realizar otras acciones: ir cogiéndose de lasmanos de los compañeros de al lado dentro de la cuerda; tocar todos el suelo simultáneamente...Modificar las dimensiones de la cuerda. Carrera de Equilibrio Participantes: ilimitado Materiales: Naturaleza (usa piedras, troncos, palmeras etc.) Desarrollo: Se prepara de antemano un recorrido lleno de obstáculos (troncos, piedras, charcos...), que deben de recorrer los jugadores. Si pierden el equilibrio y ponen un pie en tierra, vuelven a comenzar el recorrido.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-24	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el sentido del control físico y mental mediante actividades especificas hacia el mismo
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 12	Desarrollar mediante actividades específicas la capacidad de la equilibrio y control de su cuerpo
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		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.	1. 15 MIN 2. 15 MIN	Trote por el area de competencia. Mientras se realiza el trote,cuando se les indique mediante una seña sonora,deberan realizar sentadillas,posteriormente se cambiará las sentadillas por saltos. Ejecutar 10 flexiones y extensiones del cuello. Ejecutar 10 rotaciones de cuello. 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. Mantener la posición veinte segundos hacia cada lado.	

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