PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	RECORDAR EN EL ESTUDIANTE LA DISCIPLINA MARCIAL
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 14	9. N° de Semana: 9	MEJORAR LA CAPACIDAD DE COORDINACIÓN A NIVEL GENERAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	ENSEÑAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO MEDIANTE LA ENSEÑANZA DE FIGURAS
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACION TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	MOVILIDAD ARTICULAR CALENTAMIENTO TREN SUPERIOR E INFERIOR	15 MIN 15 MIN	SE INICIARA CON MOVILIDAD EN LAS ARTICULACIONES UBIDADAS EN EL TREN INFERIOR MEDIANTE SECUENCIAS DE FLEXO EXTENCION. TROTE POR EL AREA DE ENTRENAMIENTO 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.	
18. CENTRAL	ENSEÑANZA:CRUZ DE RESPIRACION Y FIGURA CON DEFENSAS BÁSICAS (fase de enseñanza) ACTIVIDAD DESPLAZAMIENTOS (fase de enseñanza)	40 MIN 40 MIN	SE DARA INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CRUZ RESPIRACIÓN Y EL KUKKIWON N°1 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. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-04	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:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 15	9. N° 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 4		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. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	INCULCAR EN EL ESTUDIANTE EL APRECIO HACIA EL TAEKWONDO
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 16	9. N° de Semana: 10	TRABAJAR LA CAPACIDAD DE LATERALIDAD, COORDINACIÓN Y UBICACIÓN ESPACIAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	MEJORAR LAS TÉCNICAS BÁSICAS 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	SE REALIZARAN MOVIMIENTOS DE ROTACION Y FLEXO EXTENSION EN CUANTO A LAS ARTICULACIONES INVOLUCRADAS EN EL TREN INFERIOR Y SUPERIOR.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-11	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Instruir al estudiante frente los movimientos básicos de defensa
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 17	9. N° de Semana: 10	Desarrollar la capacidad del equilibrio y la ubicación espacial
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar y combinar la coordinación aplicado a las defensas básicas y combates pactados
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. Nombre del juego MANO MAGNÉTICA Edad: 6 a 10 años Recursos materiales: el propio cuerpo y el de los demás. Disposición inicial Disposición libre por el espacio Desarrollo Los niños se desplazan libremente por el espacio hasta escuchar la consigna mano magnética, entonces se forman parejas. Uno de la pareja coloca su mano a un palmo de la cara del otro, realizando movimientos lentos con la mano al mismo tiempo que el otro reproduce el movimiento con todo su cuerpo intentando guardar la distancia. Cuando el animador diga a cargar las pilas todos se vuelven a dispersar a la espera de volver a escuchar la consigna mano magnética. Variantes Observaciones Debe evitarse volver a coincidir con la misma persona.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			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 MANERA ADECUADA EN CUANTO A LOS MODALES EN EL ARTE MARCIAL
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 18	9. N° de Semana: 11	DESARROLLAR LA MECANIZACION DE MOVIMIENTOS COORDINADOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	DESARROLLAR LA HABILIDAD DE REALIZAR PATEO COMBINADO CON LAS VOLTERETAS
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 area de competencia. Mientras se realiza el trote,cuando se les indique mediante una señal sonora,deberan realizar sentadillas,posteriormente se cambiará las sentadillas por saltos. Como última actividad sin dejar de trotar deberán realizar flexiones de codo,abdominales y saltos	
18. CENTRAL	1.Rodamientos. 2.Pateo básico	1. 45 min. 3. 45 min	Partiendo de la posición inicial de cuclillas, con los brazos extendidos al frente impulsarse hacia delante mediante la extensión de las piernas; apoyar las manos sobre la colchoneta llevando la barbilla al pecho y las caderas en alto, apoyar la espalda, rodar sobre ella mediante una posición encorvada, al tiempo que se llevan las rodillas extendidas, seguidamente se flexionan las rodillas, continuando el impulso con el tronco hasta llegar a la posición inicial. Rollo adelante con piernas juntas y estiradas:Impulso inicial igual que en las anteriores, en el momento en que se inicia el volteo las piernas se estiran y permanecen juntas. Se produce una fuerte flexión de la cadera que deberá deshacerse enérgicamente al terminar el volteo. Patada ap chagui: Es una técnica lineal y frontal, donde se eleva la pierna posterior con la rodilla flexionada hasta la parte media del tronco. Luego se extiende la pierna hacia adelante, empujando la cadera, golpeando con la parte anterior de la planta del pie, la parte media del cuerpo o a la cara. La pierna de apoyo está ligeramente flexionada y el pie en un ángulo de 45 a 55 grados de la línea de ataque. Al terminar se flexiona la pierna y cae adelante en la posición de combate.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-18	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Instruir la constancia mediante el trabajo por parejas
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 19	9. N° de Semana: 11	Mecanizar la coordinación viso manual y viso pedal mediante la mecanización
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		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. Repaso técnicas básicas de pateo mediante el uso con parejas (levantamiento patada ap chagui)	
18. CENTRAL	1. Combate a dos pasos 2.Combate a tres pasos	30 min 30 min	COMBATE A TRES PASOS Este es el ejercicio básico de entrenamiento para principiantes. Este es un ejerció para familiarizarse con las correctas técnicas de ataque y defensa, principalmente las de las manos a la zona media y alta. Sirve para desarrollar el balance del cuerpo, mejorar los desplazamientos y ajustar la distancia entre el ataque y la defensa. Hay dos métodos de práctica: en un sentido y en dos sentidos. Un sentido: El ataque es ejecutado cuando se avanza y el bloquea cuando se retrocede. Puede se ejecutado solo o con un compañero. Dos sentidos: Los ataques y las defensas son ejecutados en avance y retroceso. Ambas pueden se ejecutadas a solas o con un compañero. El ejercicio se ejecuta entre dos estudiantes de la misma altura. Si uno es mas alto se debe ajustar las posiciones. Ej: el más alto utiliza posición "L" y el más bajo posición caminante. Si la diferencia es muy grande, de debe ejecutar a solas. COMBATE DOS PASOS El objetivo principal de este enfrentamiento es adquirir una técnica donde están asociados el uso de manos y pies, puesto que el atacante debe utilizarlos de un modo alternativo. Sin embargo, es opcional para el atacante, utilizar primero la mano o el pie. Como el caso del enfrentamiento a tres pasos, existen dos métodos para su práctica. El ataque se ejecuta únicamente cuando se avanza y la defensa cuando se retrocede.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Incentivar el trabajo en equipo
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 12	Mecanizar la coordinación por medio de las posturas y movimientos básicos
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		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	Trote en el area de entrenamiento Se les realizará movimientos de flexo extensión tanto en las articulaciones tren superior como tren inferior 1. 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:	2019-07-25	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Inculcar el trabajo en equipo
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 12	Desarrollar la coordinación por medio de secuencias
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar el mejoramiento de las técnicas de desplazamiento 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 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	
18. CENTRAL	1.Desplazamiento y pateo . 2.Desplazamiento parejas.	40 min . 40 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.	

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
05081706	2012-08-02	BRACHO	NICOLE	COELLO	ALEJANDRA	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
1033766848	2012-07-16	ESPEJO	DANIEL	GALINDO	DAVID	Remover
N37663855875	2012-10-23	GUTIERREZ	JULIETA	BETANCOURT		Remover
1029288116	0000-00-00	LINARES	NICOL	APONTE	ANDREA	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