PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-01	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Integrar conductas y acciones en las actividades diarias
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 15	Desarrollar la capacidad del equilibrio y la ubicación espacial
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar y combinar la coordinación aplicado a las defensas básicas en trabajo grupal
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.	20 minutos	Trote por el área de entrenamiento. EL PITADOR OBJETIVOS: Agilizar los sentidos MATERIALES: Un silbato DESARROLLO: Un jugador se coloca en el centro de un gran círculo, con los ojos vendados y un silbato colgado de la cintura. Un equipo, partiendo de cualquier punto del borde del círculo, trata de acercarse para tocar el silbato sin ser oído. Si el jugador del centro toca al jugador que se acerca éste último queda eliminado. Este es un juego muy reposado que exige silencio absoluto por parte de los que no están participando; de lo contrario el juego pierde interés.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la constancia mediante el trabajo por parejas
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 16	Desarrollar la coordinación viso manual y viso pedal mediante la mecanización del combate
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	Desarrollar y combinar la capacidad de la coordinación general con las técnicas básicas técnicas de combate (a dos y tres pasos) del taekwondo
12.PART	**E 13. TEMA/CONTENIDOS**	**14. DURACION TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACION 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:	2019-08-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	MANTENER EN EL ESTUDIANTE LA MARCIALIDAD
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 17	EVALUAR LA CAPACIDAD DE COORDINACIÓN A NIVEL GENERAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	MEJORAR PATRONES BASICOS 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:	2019-08-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	MEJORAR EN EL ESTUDIANTE EL INTERÉS HACIA LAS NORMAS PRESENTES EN EL TAEKWONDO
3. Hora:	Jueves,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 29	9. N° de Semana: 17	TRABAJAR LA CAPACIDAD DE LATERALIDAD,COORDINACIÓN Y UBICACIÓN ESPACIAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		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	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:	2019-08-20	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Identificar el lenguaje verbal y no verbal de las emociones en cada uno de los estudiantes
3. Hora:	Martes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 30	9. N° de Semana: 18	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	TALLER ACTIVIDADES ACTIVIDAD EL OBSERVADOR	10 min	MOVILIDAD ARTICULAR 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. Colocar las manos sobre las rodillas y haz círculos con las dos al mismo tiempo. Tobillos De pie. Elevar una pierna llevando el muslo casi paralelo al piso. Realiza rotaciones con el tobillo. Repite luego del otro lado. TALLER ACTIVIDADES SOCIALES TEC: ACTIVIDAD # 2 EL OBSERVADOR Solicita a los estudiantes que observen las expresiones emocionales de los otros estudiantes. Solicitándole que esté atento a: Aspectos verbales: qué dice, cómo lo dice. Aspectos no verbales: gestos faciales, muecas, tonos de voz, tics, etc. De acuerdo con la edad del estudiante, puede analizar si hay una relación entre lo que dice la persona (Comunicación Verbal) con sus gestos (Comunicación No verbal) o si expresa más de una emoción al mismo tiempo.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. CONFEDERACION SUIZA			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	MOTIVAR EN EL ESTUDIANTE 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: 31	9. N° de Semana: 18	DESARROLLAR LA MECANIZACIÓN DE MOVIMIENTOS COORDINADOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 1		10.	DESARROLLAR LA HABILIDAD DE REALIZAR TÉCNICAS SIMULTANEAS 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. ESPALDA CONTRA ESPALDA Objetivo: Cooperación. N° de participantes: Parejas. Material: Ninguno. Organización: Todos los participantes deberán estar repartidos por parejas y de pie, espalda contra espalda. Desarrollo: A la señal deberán intentar sentarse en el suelo, pero sin dejarse caer, ya que podrían hacerse daño. Una vez en el suelo, deberán intentar levantarse.	
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. Masivo Corren libremente por el espacio, el Sabum estará sosteniendo una palmeta A la orden todos deberán ir a patear circular a la palmeta, el 1ero que llegue sostendrá la palmeta y el juego empieza de nuevo. Actividad Materiales: Ninguno Cantidad de participantes: Masivo Todos acostados en el suelo a la orden del Sabum deberán pararse en posición de combate, realizar patada circular y volver a acostarse. El último en llegar queda descalificado. Ganan los últimos cinco sin quedar descalificados.	

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
1024492492	2007-06-17	LOAIZA	ANGIE	ALVAREZ	NICOL	Remover
1012916259	2005-07-22	LONDOÑO	ANGIE	SIERRA	NATALIA	Remover
1023372946	2006-08-01	LOPEZ	LINA	SOTO	MARIA	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
1011201664	2006-01-16	TIQUE	GEIMY	CANO	KAROLAIN	Remover
1018420153	2006-11-07	TRILLERAS	JUAN	BUSTAMANTE	SEBASTIAN	Remover
1025532894	2007-01-11	VARGAS	NARYI	CANO	MAYRIN	Remover