PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-26	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Orientar la disciplina del estudiante mediante las actividades marciales
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 12	Desarrollar mediante actividades específicas la coordinación
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar la mecánica propia en la ejecución de las defensas básicas
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	Deberán realizar movimientos de flexo extensión de articulaciones (codo y rodilla). Circunducción de Tobillos 16 veces cada pie Flexión y Extensión de Rodillas y Caderas 16 veces Rotación Externas y Flexión de Cadera 16 veces Cazamariposas.. Uno la queda con un aro en la mano, debe coger a los demás introduciéndole el aro por la cabeza, si coge a alguien se libra y la queda el otro	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-31	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: 21	9. N° de Semana: 13	DESARROLLAR LA COORDINACION
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:	2019-08-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el interés hacia la formas del taekwondo
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 13	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:	2019-08-09	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Orientar al estudiante mediante las actividades marciales
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 23	9. N° de Semana: 14	Desarrollar mediante actividades especificas la coordinación
4. Grupo:	TAEKWONDO 2		10.	Desarrollar la mecánica propia en la ejecución de las defensas básicas
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	Deberán realizar movimientos de flexo extensión de articulaciones (codo y rodilla). Actividad 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.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la constancia frente a actividades realizadas.
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 15	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. DURACIÓN TIEMPO Y CANTIDAD**	**15. ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES**	**16. OBSERVACIONES**
17. INICIAL	1.Movilidad articular. 2.Actividad integración	1. 10 min 2. 10 min	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 TULA Objetivo: Entretenimiento. N° de participantes: Cuantos más, mejor. Material: Ninguno. Organización: Se sortean jugadores para ver quien se la queda. Desarrollo: Todos empiezan a correr por delante del que se la queda, provocándolo para que les pille, si toca a alguien debe decirle Tu la llevas, este es que se la queda.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Mejorar el interés hacia la formas del taekwondo
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 16	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 Cocodrilo dormilón. juego	1. 10 MIN 2. 20 MIN	Trote por el área de entrenamiento. Cocodrilo dormilón. Se la quedan 3-4 niños se que ponen a dormir. El resto de niños, haciendo un corro, le cantan: cocodrilo dormilón, que no sabes ni la o, chin pon. Cuando termina la canción los cocodrilos se despiertan y salen en busca de los demás a pillarlos. Se repite el procedimiento: a dormir, corro, canción y a pillar. Este juegos de calentamiento se puede ver en el vídeo en el min. 8 y 04 seg.	
18. CENTRAL	1. Actividades volteretas. 2. kukkiwon 1	1. 40 MIN 2. 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:	2019-08-21	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Mecanizar el trabajo en equipo para los estudiantes
3. Hora:	Miercoles,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 17	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	10 min	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. Actividad Materiales: Sillas Cantidad de participantes: Individual El ejecutante se coloca sobre una silla. Debe saltar al piso, amortiguar y ejecutar patada de frente. Variante: Misma ejecución pero con patada de frente en salto. Actividad Materiales: Cuadraditos de Goma Eva y palmetas Cantidad de participantes: En parejas El compañero sostiene la palmeta a una altura media. El ejecutante debe saltar en un pie la gomita, sin tocarla. Al caer debe ejecutar patada de frente con la otra pierna	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. VILLAS DEL DIAMANTE			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Promover la empatía con sus pares a través de las acciones – ejercicios grupales/colectivos como características propias de la expresión de emociones
3. Hora:	Viernes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 17	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 Actividad Habilidades	10 min 10 min 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 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.	

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
N37664288225	0000-00-00	BRI?EZ	DANELCY	HERNANDEZ	CHIQUINQUIRA	Remover
1042608053	2009-02-23	CAICEDO	ALYERIK	VARGAS	SHARIT	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
1014875702	2010-02-13	MORENO	WENDY	BURGOS	NICOL	Remover
1024509088	2007-10-19	MORENO	BRIGITH	RICO	TATIANA	Remover
1140921605	2009-12-18	QUINCENO	BRILLIT	GIRALDO	LORENA	Remover
1033726800	2008-09-24	RODRIGUEZ	KEVIN	BELTRAN	SANTIAGO	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