PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-26	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	INCULCAR EN EL ESTUDIANTE EL APRECIO HACIA EL TAEKWONDO
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 20	9. N° de Semana: 12	TRABAJAR LA CAPACIDAD DE LATERALIDAD , COORDINACIÓN
4. Grupo:	TAEKWONDO 3		10.	MEJORAR LAS TECNICAS BÁSICAS DE DEFENSA Y UBICACIÓN ESPACIAL
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	30 MINUTOS	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. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-07-31	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar la perseverancia ,mediante la actividad física
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 21	9. N° de Semana: 13	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 El chocolateado	30 minutos	Hombros En posición de pie, rota ambos hombros a la vez hacia atrás. Realiza 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 repeticiones 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 En posición de pie, eleva una pierna llevando el muslo casi paralelo al piso. Realiza rotaciones con el tobillo. El chocolateado Desarrollo: Los participantes se agrupan por parejas cogiéndose de la mano, se colocan formando un círculo y dejan una pareja fuera. La pareja que quede afuera camina alrededor (siempre tomados de la mano), en el sentido de las agujas del reloj. En un momento determinado, la pareja que va caminado se pone de acuerdo y le pega en las manos a una de las parejas del círculo. En ese instante, ambas parejas deben correr alrededor del círculo en sentidos contrarios, tratando de llegar primero al lugar que quede vacío. los que lleguen al último pierden y repiten el ejercicio.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-02	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Crear en el estudiante una rutina marcial
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 22	9. N° de Semana: 13	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:	2019-08-09	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: 23	9. N° de Semana: 14	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 salta 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:	2019-08-14	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Desarrollar el sentido del control físico y mental mediante actividades específicas hacia el mismo
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 15	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 área de competencia. Mientras se realiza el trote,cuando se les indique mediante una seña sonora,deberán 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.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-16	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Continuar formando los valores marciales en el estudiante
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 15	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	rote 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.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-21	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Fortalecer la comunicación con sus pares a través de las acciones – ejercicios grupales/colectivos como características propias de la expresión de emociones.
3. Hora:	Miercoles,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 16	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**

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-23	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	Motivar al estudiante frente a las actividades propuestas
3. Hora:	Viernes,13:00:00,15:00:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 16	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.	

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
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
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