PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-01	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: 22	9. N° de Semana: 13	Mecanizar la coordinación viso manual y viso pedal mediante el salto
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	Desarrollar y combinar el salto con el 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 .	50 minutos	Trote por el área de entrenamiento. SALTAMONTES. Correr. Coeficiente de cooperación: 7. Es conveniente un espacio muy amplio para poder correr y saltar. Hacemos filas con el mismo número de jugadoras. La primera de cada fila es pone frente a las demás de su fila.	
18. CENTRAL	Pateo ap chagui Pateo levantamientos	60 minutos	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. De pie, con los pies a poca distancia uno del otro, salta verticalmente, utilizando solo los tobillos. No te impulses doblando ni las rodillas, ni las caderas. De pie, agáchate ligeramente y salta hacia delante tan lejos como puedas, como en salto de longitud. En cuanto aterrices, vuelve a impulsarte, permaneciendo el mínimo tiempo posible, en contacto con el suelo, como si quemara. e divide la clase en 4 o 5 grupos. Estos grupos forman una serie de filas que se colocan en uno de los lados de la zona de práctica y desde allí se hace una "carrera de ranas". Esta carrera consiste en ir saltando hasta una señal y volver, relevando el siguiente compañero. La carrera no termina hasta que todos hayan hecho el recorrido.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-08	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	DESARROLLAR LA MANERA ADECUADA EN CUANTO A LOS MODALES EN EL ARTE MARCIAL
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 24	9. N° de Semana: 14	DESARROLLAR LA MECANIZACIÓN 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:	2019-08-13	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	CONTINUAR EN EL ESTUDIANTE LA DISCIPLINA MARCIAL
3. Hora:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 25	9. N° de Semana: 15	MEJORAR LA CAPACIDAD DE COORDINACIÓN A NIVEL GENERAL
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	MEJORAR PATRONES BÁSICOS DE MOVIMIENTO MEDIANTE LA ENSEÑANZA DE FIGURAS
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	5 MIN 15 MIN	SE INICIARA CON MOVILIDAD EN LAS ARTICULACIONES UBICADAS EN EL TREN INFERIOR MEDIANTE SECUENCIAS DE FLEXO EXTENSIÓN. TROTE POR EL ÁREA 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.	El estudiante VIANA PINILLA DARWIN MIGUEL (1128544961) Ingresó al grupo y se registró de manera manual su documentación
18. CENTRAL	PERFECCIONAMIENTO CRUZ DE RESPIRACIÓN Y FIGURA CON DEFENSAS BÁSICAS DESPLAZAMIENTOS	40 MIN 40 MIN	SE DARÁ INDICACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA CRUZ RESPIRACIÓN Y EL GIBÓN 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:	2019-08-15	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	FOMENTAR EN EL ESTUDIANTE LA MARCIALIDAD
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 26	9. N° de Semana: 15	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	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 Cadena corta. Se la queda uno que tiene que intentar pillar al resto. Cada vez que pille a uno se tienen que agarrar de la mano -sería dos-. Cogidos de la mano tendrían que pillar a un tercero. Y éstos a un cuarto. En el momento de ser cuatro, la cadena se divide de dos a dos, y cada equipo es independiente. Así hasta que se consiga pillar a todos.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-20	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:	Martes,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 27	9. N° de Semana: 16	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	Trote por el área de entrenamiento. ACTIVIDADES SOCIALES	1. 10 min 2. 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.	

PLAN DE CLASE
PROGRAMA TIEMPO ESCOLAR COMPLEMENTARIO

1. LAS MANITAS			Nombre Instructor: WILSON JAVIER ROMERO RATIVA	**11. OBJETIVO DE CLASE**
2. Fecha:	2019-08-22	5. Centro de Interes TAEKWONDO	8. Localidad: Cuidad Bolivar	DESARROLLAR LOS MODALES EN EL ARTE MARCIAL
3. Hora:	Jueves,09:30:00,11:30:00	6. N° de Sesion: 28	9. N° de Semana: 16	DESARROLLAR LA MECANIZACION DE MOVIMIENTOS COORDINADOS
4. Grupo:	TAEKWONDO 4		10.	DESARROLLAR LA HABILIDAD DE REALIZAR RODAMIENTOS Y PATEO 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 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.	

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
1072704448	2012-11-15	MOLINA	DARLYN	CELIS	XIMENA	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
1146130211	0000-00-00	UMBARILA	NICOLL	LEON	ALEJANDRA	Remover
1029288936	2012-06-04	URBINA	CARLOS	MACIAS	STIK	Remover
1128544961	2012-03-04	VIANA	DARWIN	PINILLA	MIGUEL	Remover